

Kochrezepte
aus Fernsehsendungen
von ARD oder ZDF

Steffen Henssler

2008-2011

176 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), 7. Mai 2019.

Inhalt

Beilagen	1
Cremiger Kartoffel-Salat	2
Frischkäse-Nocken	2
Fruchtiges Bratgemüse	2
Gemüse von Shiitake-Pilzen mit gerösteten Auberginen	3
Kartoffel-Püree	3
Pikante Brokkoli-Pfanne	3
Schnelles asiatisches Gemüse	4
Speck-Sellerie-Stampf	4
Sushi-Reis für Anfänger	4
Sushi-Reis richtig kochen	5
Sushi-Reis Teil II	5
Süßkartoffel-Püree	5
Dessert	7
Quark-Klöße mit Erdbeeren	8
Quark-Nougat-Knödel mit Zimt-Chili-Brösel	8
Speculatio Soffiato con per Sciropappa	9
Spekulatius-Soufflé mit Ahorn-Sirup-Sabayon	9
Fisch	11
Club-Sandwich mit Fisch-Frikadelle	12
Confiierter Lachs in Olivenöl mit Kartoffel-Spargel-Pfanne	13
Dorade mit Fenchel-Salat und Kartoffel-Püree	14
Dorade-Speck-Pfanne	15
Doraden-Filet mit Baby-Spinat und Spitzpaprika-Gemüse	15

Fisch auf Focaccia-Artischocken-Gemüse	16
Forelle blau, Sahne-Meerrettich und süßer Salat	17
Fruchtige Zander-Pfanne	18
Gebackenes Sashimi vom Lachs auf Wasabi-Butter	18
Gebratene Rotbarbe mit Kohlrabi	19
Gebratener Seeteufel an Gurken-Gemüse, Kichererbsen-Püree	19
Gebratenes Lachs-Filet auf Süßkartoffel-Püree	20
Gebratenes Sashimi vom Lachs mit Weihnacht-Kruste	20
Gebratenes Zander-Filet auf Pak-Choi mit Physalis	21
Gedämpfte Seezungen-Röllchen mit Pecorino-Schaum	21
Gedämpfter Lachs mit Auberginen-Gemüse	22
Gegrilltes Doraden-Filet mit Olivenöl-Butter	22
Gegrilltes Lachs-Filet mit Spargel und Tomate	23
Gespickte Dorade mit Kartoffel-Zitronen-Thymian-Püree	24
Gratinierter Lachs mit Kräuter-Butter	24
Gratiniertes Lachs-Filet mit Kartoffel-Garnelen-Püree	25
Heilbutt mit Pesto	25
Henssler's schnelle St. Peterfisch-Nummer	26
In der Folie gegarte Forelle mit Zitronen-Sauer-Rahm-Soße	26
Kabeljau mit Kirsch-Tomaten und Rosmarin	27
Lachs mit Speck und Blumenkohl-Soße	27
Lachs-Filet im Kartoffel-Mantel, Garnelen-Frühlingsrolle	28
Lachs-Sashimi mit Thaispargel-Kirsch-Tomaten-Vinaigrette	28
Paniertes Schollen-Filet mit cremigem Kartoffel-Salat	29
Rotbarbe auf Baby-Blatt-Spinat	29
Sashimi vom gebratenen Saibling	30
Schnitzel vom Seeteufel mit Tomaten-Himbeer-Ketchup	30
Seelachs Bordelaise mit scharfem Spinat	31
Seeteufel mit Vanille, Curry und schnellem Rettich-Salat	31
Seezunge mit Salbei-Tomaten	32
Spicy-Lachs Tempura Roll	32
Sushi-Rollen	33
Thunfisch Sashimi	33
Zander-Filet mit Pfirsich in der Alufolie gegart	33
Zweierlei vom Wolfsbarsch mit Mangold	34

Geflügel	35
Backhendl a la Topfgeld-Jäger	36
Enten-Brust Pekinger Art	36
Focaccia mit Perlhuhn und Ceasar-Dressing	37
Hähnchen mit Sesam-Kartoffeln	37
Hähnchen-Flügel mit Cola und Gurken-Salat	38
Hensslers Hähnchen-Brust mit Kürbis in Kokos-Soße	38
Mais-Huhn-Brust mit Speck an Sellerie-Püree	39
Steffens und Kiras schnelle Saltimbocca	39
Stubenküken-Brust mit Polenta	40
Tandoori-Hähnchen mit Couscous	40
Hack	41
Kohl-Rouladen mit Salzkartoffeln	42
Spaghetti Bolognese	42
Kalb	43
Carpaccio vom Kalb mit Soja-Limonen-Butter und Koriander	44
Hamburger Kalb-Koteletts, Kopfsalat, Himbeer-Vinaigrette	44
Kalb-Filet mit Spargel und Karotten	45
Kalb-Koteletts mit Artischocken und Rucola	45
Kalb-Schnitzel mit Speck im Petersilien-Mantel	46
Pochiertes Kalb-Filet im Kräuter-Mantel mit Morchel-Rahm	47
Schnelle Kalb-Filet-Pfanne	48
Lamm	49
Feines Lamm-Filet mit Brokkoli und Kokos-Soße	50
Hensslers Lamm-Karree und Rote-Bete-Gemüse	50
Kleine gefüllte Lamm-Filet-Taschen	51
Lamm-Filet im Rucola-Speck-Mantel	51
Marinierte Lamm-Koteletts mit scharfem Kartoffel-Gratin	52
Schnelle Lamm-Koteletts	53

Meer	55
Garnelen-Frühlingsrolle	56
Garnelen-Schaschlik mit Limonen-Vinaigrette	56
Gratinierte Jakobsmuscheln mit Speck und Salbei	57
Jakobsmuscheln mit Wirsing-Gemüse und Soja-Butter	57
Jakobsmuscheln	58
Schweden-Happen von Flusskrebs-Fleisch	58
Rind	59
Bratkartoffeln mit Rumpsteak	60
Hüftsteak mit Garnelen und Blumenkohl	61
Kleine Roastbeef-Minuten-Steaks	61
Nudeln mit Rindfleisch und Kokos-Teriyaki-Soße	62
Rinder-Filet mit lauwarmer Paprika-Salsa	62
Rindfleisch-Tatar	62
Roastbeef mit Remoulade	63
Rumpsteak auf gebratenem Fladenbrot	63
Rumpsteak-Tatar	64
Steak-Sandwich mit Chili und hausgemachter Kräuter-Butter	64
Sushi-Rolle vom Rinder-Filet	65
Salat	67
Apfel-Chicorée-Salat mit Fenchel	68
Apfel-Rote-Bete-Salat	68
Asiatischer Nudel-Salat	69
Feiner Sommer-Salat	69
Feld-Salat mit einer Champignon-Orangen-Vinaigrette	69
Gebratene Garnelen mit Gazpacho-Salat	70
Gebratener Romana-Salat mit Garnelen	70
Hensslers schneller Salat	71
Kopfsalat mit Austernpilzen und Mango-Vinaigrette	71
Lauwarmer Tomaten-Pfirsich-Salat	72
Salat mit Pfifferlingen und Kalb-Filet	72

Sashimi von der Dorade auf Kartoffel-Carpaccio	72
Schneller Sommer-Salat	73
Schneller Tomaten-Salat	73
Sushi-Rolle mit Jakobsmuscheln und Krebsfleisch	74
Schwein	75
Hensslers schnelles Geschnetzelttes mit Zucchini-Gemüse	76
Schweine-Filet mit Senf-Soße	76
Soßen	77
Gurken-Soße	78
Karamell-Soße	78
Minz-Soße	78
Rotwein-Soße	78
Vanille-Soße	79
Zitronen-Sauer-Rahm-Soße	79
Suppen	81
Blumenkohl-Suppe	82
Hensslers schnelle Tomaten-Suppe mit Speck	82
Hensslers Steckrüben-Eintopf	83
Karotten-Chili-Suppe mit Ingwer und Hamachi-Crespelle	84
Kartoffel-Chili-Suppe mit mariniertem Rinder-Filet	85
Kartoffel-Sesam-Suppe mit marinierten Krabben	85
Kürbis-Chili-Suppe mit Jakobsmuschel	86
Vegetarisch	87
Auberginen-Schnitzel mit Pflaumen-Kompott	88
Mittelscharfe Gemüse-Pfanne	88
Mozzarella-Pizza	89
Obatzda	89
Orecchiette mit Enoki-Pilzen	90
Radi	90
Schnee-Eier mit grünem Tee und Kaffee-Vanille-Soße	90

Verschiedenes	91
Graubrot mit Ei und Frühling-Quark	92
Kräuter-Butter	92
Kürbis-Chutney	93
Laugenbrötchen mit Karotten-Quark	93
Limetten-Crème	93
Süßer Couscous mit Feigen und Zitronen-Melisse	94
Tomaten-Mozzarella-Muffins	94
Vorspeisen	95
Asiatische Gemüse-Frühlingsrollen	96
Bruschetta	96
Carpaccio	97
Fladenbrot mit Gurken-Frischkäse	97
Gebratene Garnelen mit schnellem Gurken-Salat	98
Gebratene Jakobsmuschel mit Orange	98
Gebratener Mozzarella mit Balsamico	99
Rind-Tatar surf und turf	99
Rote-Bete-Carpaccio mit Gorgonzola	100
Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola	100
Sashimi vom Rinder-Steak	101
Sushi-Rolle mit Rind	102
Sushi-Rolle vom Rinder-Filet	103
Vitello Tonnato a la Henssler	103
Vitello Tonnato	104
Zanderbrot	104
Zucchini-Pfanne mit Bresaola	105
Wild	107
Bison-Steak mit Kartoffel-Kürbis-Gemüse	108
Hirsch-Rücken-Steaks mit Bohnen-Püree und Radicchio	108
Leichte asiatische Kaninchen-Pfanne	109
Linsen-Gemüse mit Wildschwein-Rücken	109
Reh-Rücken mit Karotten und Brot-Pfifferling-Gröstl	110
Schnelle Kaninchen-Pfanne	110
Straußen-Saté mit Kräuterseitlingen al-Cartoccio	111

Wurst-Schinken	113
Blumenkohl-Pfanne	114
Fettuccine mit Speck und Pimientos	114
Fleisch-Salat	114
Gebratene Artischocken-Pfanne	115
Grüne Bohnen mit Speck	115
Salsiccia auf Rote-Bete-Carpaccio	115
Soufflé Vacherien Mont D'Or	116
Spaghetti Carbonara	116
Stampf-Kartoffeln mit Bohnen und Schinken	116
Steinpilze mit Brunnen-Kresse-Salat, Tomaten-Dressing	117
Index	118

Beilagen

Cremiger Kartoffel-Salat

Für 2 Portionen

300 g vorgekochte Kartoffeln 200 g Crème-fraîche Frühstücksspeck
50 g Butter Salz, Pfeffer

Den Speck in dünne Streifen schneiden und in der heißen Pfanne kross anbraten; das ausgetretene Fett abseihen. Für den Kartoffelsalat die gekochten Kartoffeln abpellen und würfeln. Weiche Butter in eine Schale geben, mit den Kartoffelwürfeln, der Crème-fraîche vermengen. Die Speckstreifen mit zu den Kartoffeln geben und verrühren; mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Steffen Henssler am 06. 07. 2011

Frischkäse-Nocken

Für 4 Personen

150 g Weißbrot, ohne Rinde 100 ml Milch 2 Eier
150 g Schafsfrischkäse 150 g Ricotta, weich 2 EL Hartweizengrieß
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Das Brot in Würfel schneiden und mit Milch beträufeln. Eier mit Salz Pfeffer und Muskatnuss mischen. Schafsfrischkäse durch ein Sieb streichen und mit den Eiern und Ricotta vermischen. Grieß und das Weißbrot unterheben. Alles gründlich vermischen und die Masse kurz ruhen lassen. Nocken formen und in Salzwasser zehn Minuten köcheln lassen. Anrichten!

Steffen Henssler am 14. November 2008

Fruchtiges Bratgemüse

Für 2 Portionen

50 g Shiitake-Pilze 1 Sharon-Frucht 3 mittelgroße Kartoffeln
1/2 Brokkoli 1 Zwiebel Öl, Salz, Pfeffer, Chili
1 Knoblauchzehe eine Prise Zucker ein Schuss Weißweinessig

Als erstes die Zwiebel klein schneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Die Shiitake-Pilze vierteln, den Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Die Kartoffeln in etwa 1 cm dicke Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln kurz anschwitzen. Das Gemüse in die heiße Pfanne geben und mit einem kleinen Schuss Wasser köcheln lassen. Die Sharon klein schneiden und zu dem Gemüse geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, mit einer Messerspitze Chili sowie einer Prise Zucker abschmecken und zum Schluss mit etwas Essig ablöschen. Das fruchtige Bratgemüse auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 14. 11. 2011

Gemüse von Shiitake-Pilzen mit gerösteten Auberginen

Für 2 Portionen

1 Aubergine 1 Birne 50 g Shiitakepilze
1 Zwiebel 3 Stiele Minze Olivenöl, Salz, Pfeffer
2 EL Mehl

Die Aubergine in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wälzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin anbraten. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Nun die Stielansätze der Shiitakepilze entfernen, die Birne in Stifte schneiden und beides in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel halbieren, in Scheiben schneiden, mit in die Pfanne geben und das Ganze schwenken. Die Auberginen aus dem Fett nehmen und auf einem Küchenkrepppapier oder Küchentuch abtropfen lassen. Abschließend die Minze fein hacken und zu den Shiitakepilzen in die Pfanne geben. Das Ganze auf einem Teller anrichten und die gerösteten Auberginen dazulegen.

Steffen Henssler am 28. 07. 2011

Kartoffel-Püree

Für 2 Portionen

600 g mehlig-kochende Kartoffeln 100-150 ml Milch Muskatnuss
50 g Butter

Wegen ihres hohen Stärkegehaltes sind mehlig-kochende Kartoffeln für Püree optimal. Die Kartoffeln schälen und halbieren und in einen Topf mit heißem Wasser geben. Ca. 20 Minuten gar kochen lassen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln mit einem Kochlöffel grob zerstoßen. Diese Stücke durch eine Kartoffelpresse geben und die Masse in einem Kochtopf auffangen. Butter hinzufügen und vermengen, bis diese geschmolzen ist. Mit etwas Milch verrühren und etwas Muskatnuss darüber reiben.

Tipp:

Alternativ zur Butter kann man auch Olivenöl oder Crème Fraiche verwenden.

Steffen Henssler am 14. 07. 2011

Pikante Brokkoli-Pfanne

Für 2 Portionen

1 Brokkoli 30 g Bresaola 50 g Walnüsse
30 g Pistazien 1 Zehe Knoblauch 1 Zwiebel
30 g Butter Olivenöl, Chili Salz, Pfeffer

Den Brokkoli in grobe Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren; danach kalt abspülen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel halbieren. Nun die Zwiebel und den Knoblauch in Scheiben schneiden, mit dem Brokkoli in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Den Bresaola in kleine Stücke schneiden, die Walnüsse und die Pistazie fein hacken und ebenfalls in die Pfanne hinzufügen. Zum Abschluss die Butter dazugeben und durchschwenken.

Steffen Henssler am 29. 07. 2011

Schnelles asiatisches Gemüse

Für 2 Portionen

100 g Couscous	100 ml Fond	1 EL Rosinen
1 Knoblauchzehe	je 1 gelbe und rote Paprika	1 Knolle Ingwer
1 Zwiebel	3 Stiele Petersilie	1 Vanilleschote
Salz, Pfeffer	100 ml Kokosmilch	Olivenöl, Sternanis, Zimt

Couscous in einen Topf geben. Den Fond mit Rosinen und Knoblauch erhitzen und zu dem Couscous geben (falls Sie keinen Fond zur Hand haben, können Sie auch kochendes Wasser verwenden) und einkochen lassen. Die Paprika schälen, säubern und den Stiel und die Kerne entfernen. Anschließend in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in Pfanne erhitzen und die Paprika dazugeben. Den Knoblauch abziehen, zu kleinen Stiften schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Etwas Ingwer schälen und über die Pfanne reiben. Die Zwiebel scheiden und auch dazugeben. Die Petersilie grob hacken und ebenso zu den Paprika geben. Die Vanilleschote längs halbieren, das Vanillemark auskratzen und das Gemüse damit verfeinern. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kokosmilch ablöschen. Nun den aufgekochten Couscous dazugeben und das Ganze bei Bedarf mit Sternanis und Zimt abschmecken. Das Asiagemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 24. 11. 2011

Speck-Sellerie-Stampf

Für 2 Portionen

600 g Knollensellerie	3 Scheiben Speck	frische Petersilie
400 ml Brühe	50 ml Weißwein	50 ml Sahne
10 Perlzwiebeln	1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
Zucker, Butter		

Den Knollensellerie putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein schneiden und mit einer Prise Zucker und zwei Flocken Butter in einem heißen Topf anschwitzen. Die Selleriewürfel dazugeben und mit 50 ml Weißwein ablöschen. Den Sellerie mit dem Fond ablöschen. Die Sahne zu dem Sellerie geben und verkochen lassen. Nun den Sellerie mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern (ggfs. überschüssige Flüssigkeit vorher abgießen) und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer separaten Pfanne den Speck in Öl rösten. Die frische Petersilie klein schneiden und zu dem Speck in die Pfanne geben. Die Perlzwiebeln zu dem Speck geben und kurz mit schwenken. Den Selleriestampf mit dem Speck auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 23. 11. 2011

Sushi-Reis für Anfänger

Für 2 Portionen

250 g Sushi-Reis	Wasser
------------------	--------

Den Sushi-Reis in eine Schüssel geben und kaltes Wasser dazugeben. Mit den Fingern leicht durch den Reis kreisen und ihn so waschen. Nun das Wasser abgießen und frisches Wasser nachgießen. Das Ganze so oft wiederholen, bis das abgossene Wasser klar ist.

Steffen Henssler am 12. 09. 2011

Sushi-Reis richtig kochen

Für 2 Portionen

250 g Sushi-Reis

Den gewaschenen Reis in einen Topf mit 500 Millilitern kaltem Wasser geben. Einen Deckel auf den Topf geben und zehn Minuten auf niedriger Stufe langsam aufkochen lassen. Anschließend die Temperatur erhöhen und nochmals zehn Minuten köcheln lassen. Den Deckel dabei die gesamte Zeit geschlossen halten. Abschließend weitere zehn Minuten ruhen lassen.

Steffen Henssler am 13. 09. 2011

Sushi-Reis Teil II

Für 2 Portionen

Sushi-Reis 2-3 El Reisessig (Sushi-Su) Zucker, Salz

Den gekochten Reis in eine Plastikschißel geben. Reisessig mit einer guten Prise Zucker und Salz kalt verrühren. Anschließend mit dem Reis vermischen. Ein Handtuch in heißem Wasser tränken und auf den Reis legen.

Steffen Henssler am 14. 09. 2011

Süßkartoffel-Püree

Für 4 Personen

1 kg Süßkartoffeln	1,5 Dosen Kokosmilch, ungesüßt	2 Kaffirlimettenblätter
1 Chilischote	1 Knolle Ingwer	200 ml Weißwein
2 Limonen	1 Stck. Zitronengras	250 g Butter
Salz		

Die Ingwerknolle fein reiben. Süßkartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. Zusammen mit der Kokosmilch, den Kaffirlimettenblätter, der Chilischote, dem Ingwer und einer Prise Salz in einen Topf geben und circa 20 Minuten köcheln lassen, danach durch ein Sieb streichen. Die Limonen-Schalen abreiben. Weißwein zusammen mit dem Limonenabrieb und dem Zitronengras in einen Topf geben, auf die Hälfte reduzieren, die Butter und das Limonenfleisch einmischen.

Steffen Henssler am 21. Mai 2010

Dessert

Quark-Klöße mit Erdbeeren

Für 2 Personen

250 g Erdbeeren	450 g Backquark	0,5 Zitrone
40 g Butter	150 g Mie-de-pain	90 g Puderzucker
4 Eier	0,5 Chilischote	0,5 Vanilleschote
Salz		

Die Butter mit dem 40 Gramm Puderzucker schaumig schlagen, zwei der Eier trennen, die Eigelb mit den restlichen Eiern vermischen und langsam zu der Butter geben. Schale von der Zitrone reiben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Das Mie de pain, eine Prise Salz, Zitronenschale und das Vanillemark dazugeben, vermengen und den Quark dazugeben. Die Masse zu Knödeln drehen und in Salzwasser zehn Minuten ziehen lassen. Die Chilischote längs aufschneiden und von den Kernen befreien, klein schneiden. 125 Gramm der Erdbeeren vom Grün befreien und mit dem restlichen Puderzucker und der Chilischote mixen. Die andere Hälfte der Erdbeeren ebenfalls vom Grün befreien und mit den gemixten Erdbeeren marinieren. Die Quarkklöße auf einem Teller anrichten und mit den Erdbeeren garnieren.

Steffen Henssler am 11. Juni 2010

Quark-Nougat-Knödel mit Zimt-Chili-Brösel

Für 4 Personen

Quark-Nougatknödel:

40 g Butter	40 g Puderzucker	4 Eier
1 Zitrone, unbehandelt	1 Vanilleschote	150 g Toastbrot
450 g Backquark	100 g Nougat	Salz

Apfel-Ingwer-Kompott:

4 Äpfel, Elstar	100 g Zucker	1 Knolle Ingwer
1 Vanilleschote	0,5 Zitrone	

Zimt-Chilibrösel:

250 g Butter	50 g Puderzucker	2 EL Zimtpulver
200 g Pankomehl	2 Chilischoten	

Quark-Nougatknödel:

Butter mit Puderzucker schaumig schlagen. Zwei Eier und zwei Eigelb vermengen und langsam dazu geben. Die Schale der Zitrone abreiben. Die Vanilleschote und die Zitronenschale ebenfalls dazu geben. Mie de pain und zum Schluss den gut ausgedrückten Quark hinzufügen. Die Masse circa 15 Minuten ziehen lassen, dann Knödel formen und mit Nougat füllen. In leicht gesalzenem Wasser gar ziehen lassen.

Apfel-Ingwer-Kompott:

Den Saft der Zitrone auspressen. Die Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Zucker mit 50 Milliliter Wasser aufsetzen. Ingwer in Scheiben schneiden und in den Zucker geben. Äpfel, Zitronensaft und die Vanilleschote dazu geben und das ganze circa 20 Minuten ziehen lassen.

Zimt-Chilibrösel:

Butter in einer Pfanne schmelzen, Puderzucker, Zimtpulver und Panko dazu geben, Chili fein hacken und auch dazu geben, das ganze leicht rösten. Die Knödel auf das Kompott setzen und darüber Zimt-Chilibrösel streuen.

Steffen Henssler am 27. November 2009

Speculatio Soffiato con per Sciropappa

Für 4 Personen

Soufflé:

30 g Spekulatius	3 Eier	3 EL Milch
10 g Soßenbinder	10 g Mehl	50 g Zucker
Zimt, gemahlen	Butter	Salz

Knusprige Birne:

1 Birne	50 g Tempuramehl	10 g Zucker
2 Nelken	Sonnenblumenöl	Zimt, gemahlen

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Soufflé:

Spekulatius klein krümeln. Eigelb, Milch, Soßenbinder, Mehl, eine Prise Zimt, Salz und Spekulatius miteinander vermengen. Eiweiß mit Zucker aufschlagen. Unter die Eigelbmasse heben. Vier Förmchen ausbuttern und zuckern. Bis zur Hälfte füllen. Im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten backen.

Knusprige Birne:

Birne in Spalten schneiden und entkernen. Tempuramehl mit 50 Milliliter Wasser anrühren. Birnenspalten durch den Teig ziehen und frittieren. Zucker und eine Prise Zimt mischen. Nelken fein mahlen und dazu geben. Die frittierten Spalten mit der Mischung bestäuben.

Steffen Henssler am 28. Mai 2010

Spekulatius-Soufflé mit Ahorn-Sirup-Sabayon

Für 4 Personen

Spekulatiussoufflé:

100 g Spekulatius-Kekse	100 g Butter	5 Eier
1,5 EL Mehl	1 TL Backpulver	70 g Zucker

Ahornsirupsabayon:

250 ml Rotwein	200 ml Portwein	50 ml Ahornsirup
4 Eier, M		

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Spekulatiussoufflé:

Sechs bis acht Förmchen mit etwas Butter ausstreichen und mit Zucker austreuen. Spekulatius-Kekse mit einem Mixer zu Mehl verarbeiten. Die Eier trennen. Zunächst die Butter mit einem Handrührgerät schaumig schlagen, dann das Mehl und das Backpulver darunter heben. Nach und nach das Eigelb zugeben und langsam unterrühren. Nun das Spekulatiusmehl hinzugeben. Eiweiß steif schlagen und darunter heben. Die Masse in die Förmchen verteilen und circa 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Ahornsirupsabayon:

Rot- und Portwein auf 150 Milliliter reduzieren. Das Eigelb über einem Wasserbad dazu geben und bei geringer Wärme schaumig aufschlagen. Zum Schluss den Sirup dazugeben.

Steffen Henssler am 19. Februar 2010

Fisch

Club-Sandwich mit Fisch-Frikadelle

Für 4 Personen

Clubsandwich:

0,5 Limette, unbehandelt	6 EL Mayonnaise	5 Stiele Koriandergrün
0,5 Mango	2 Tomaten	0,5 Salatgurke
0,5 Kästchen Gartenkresse	0,5 Zwiebel	0,5 Schote Chili, rot
350 g Seelachsfilet	40 g Semmelbrösel	50 g Sahne
1 Ei, Größe M	5 EL Sonnenblumenöl	4 TL Butter
8 Scheiben Tramezzini	Salz	

Avocadodip:

1 Schote Chili, klein	2 Avocados, reif	1,5 Zitronen
1 TL Chilisoße, scharf	5 EL Crème-fraîche	Pfeffer
Salz		

Salsa Verde:

1 Zehe Knoblauch, groß	1 Schote Chili, grün, klein	400 g Salatgurke
1 Bund Petersilie	1,5 EL Salz	1 TL Pfeffer, schwarz
4 Limetten	100 ml Olivenöl	Sesamsamen, hell

Clubsandwich: Etwa einen Teelöffel Saft der Limette auspressen und einen Teelöffel Schale abreiben. Die Mayonnaise mit Limettensaft und -abrieb verrühren. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel mit der Mayonnaise vermischen und kalt stellen. Die Mango schalen, Fruchtfleisch ablösen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Die Gurke schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Zwiebel schalen und die Chilischote waschen. Beides fein hacken. Die Fischfilets in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Chili und Fisch mit Semmelbröseln, Sahne und Ei in einen Blitzhacker geben. Mit einem Limettensaft und Salz würzen und zu einer feinen Masse verarbeiten. Aus der Fischmasse mit feuchten Händen vier dünne Frikadellen formen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa drei Minuten braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pfanne auswischen, wieder auf den Herd stellen und die Butter darin erhitzen. Die Rinde von den Toastscheiben abschneiden. Jeden Toast in der Pfanne auf einer Seite goldgelb rösten. Die Mangoscheiben auf vier Toasts verteilen. Mit je einer Fischfrikadelle belegen. Die Tomaten- und Gurkenscheiben darauf legen. Die Mayonnaisesoße darüber träufeln. Alles mit der Kresse bestreuen. Mit den restlichen vier Toastscheiben abdecken. Die Sandwiches mit Zahnstochern fixieren. Wem das zu umständlich ist: In die

Hand nehmen und reinbeißen.

Avocadodip: Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Avocados halbieren, entkernen, schälen und in Stücke schneiden. Die Avocadostücke durch ein feines Sieb streichen und mit der Chilischote, fünf Esslöffel Zitronensaft, Chilisoße und Crème-fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salsa Verde: Die Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Salatgurke schälen und klein schneiden. Petersilie oder Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Salz, Pfeffer und sechs Esslöffel Limettensaft in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß mittelfein pürieren. Zum Schluss das Olivenöl dazugeben. Vor dem Servieren nach Belieben mit hellen Sesamsamen bestreuen.

Steffen Henssler am 15. Juli 2011

Confierter Lachs in Olivenöl mit Kartoffel-Spargel-Pfanne

Für 2 Personen

300g Lachsfilet	250 g Kartoffeln, fest	300 g grüner Spargel
150 g Shiitake-Pilze	0,25 Bund Koriander	2 EL Sesamöl
1 EL Sesam	Olivenöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Das Olivenöl in einer Sauteuse auf 70 Grad erhitzen. Den Lachs in zwei Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in die Sauteuse geben und für circa sieben Minuten pochieren. Die Kartoffeln schälen und in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Spargel putzen ebenfalls in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Kartoffelwürfel und den Spargel in Salzwasser garkochen. Nach circa fünf Minuten abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Shiitake-Pilze putzen und die Stängel entfernen. Das Pflanzenöl in dem Wok erhitzen, die Kartoffeln und den Spargel zugeben und bei hoher Hitze anbraten. Nach circa zwei Minuten die Pilze mit braten, die Sesamkörner zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander zupfen und unterheben, anschließend mit dem Sesamöl beträufeln. Den Lachs auf Tellern anrichten, den Wokinhalt hinzugeben und servieren.

Steffen Henssler am 16. April 2010

Dorade mit Fenchel-Salat und Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

2 Doraden a 350 g	300 g mehligk. Kartoffeln	350 g Fenchel
4 unbehandelte Orangen	3 unbehandelte Zitronen	0,5 Bund Blattpetersilie
1 Muskatnuss	1 Knoblauchzehe	1 TL mittelscharfer Senf
100 ml Milch	80 g Butter	1 TL Fenchelsamen
3 EL Olivenöl	Rosmarin	Oregano
Thymian	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln im Salzwasser kochen und anschließend ausdämpfen lassen. Die Fenchelsamen hacken, den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Zitronenschale einer Zitrone abreiben und mit den Fenchelsamen und dem Knoblauch in einer kleinen Schüssel mit Salz und Pfeffer vermischen. Die Zitrone danach in Scheiben schneiden. Die Doraden innen und außen waschen, abtupfen und die Haut auf beiden Seiten zweimal schräg einschneiden. Den Fisch innen und außen mit der Zitronen-Fenchel-Mischung einreiben und jeweils eine Zitronenscheibe und Kräuter in die Bauchhöhlen geben. Die Doraden jeweils in Alufolie wickeln und unter dem Grill des Backofens auf der mittleren Schiene für 12 bis 14 Minuten grillen. Die Fenchelknollen putzen, das Grün abschneiden und beiseite legen und den Rest fein hobeln. Die Schale der Orangen dünn abreiben. Beide Orangen bis auf das Fruchtfleisch abschälen und die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den austretenden Saft dabei in einer kleinen Schale auffangen. Die abgeriebene Orangenschale mit vier Esslöffeln des aufgefangenen Saftes, zwei Esslöffeln Zitronensaft, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Die Fenchelscheiben und Orangenfilets mit der Soße vermengen und alles durchziehen lassen. Den Salat mit dem abgeschnittenen Fenchelgrün garnieren. Die Milch in einem Topf kurz erhitzen. Danach die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse pressen, die Butter und die erhitzte Milch hinzugeben. Alles verrühren, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Die Petersilie fein hacken, etwas Muskatnuss abreiben und unter das Püree heben. Die Dorade mit dem Fenchelsalat und dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 15. Juli 2011

Dorade-Speck-Pfanne

Für 2 Portionen

Für 2 Portionen	1 Dorade	Olivenöl
2 Zwiebeln	3 Scheiben Bacon	1 Zehe Knoblauch
2 Stiele Rosmarin	Salz	Pfeffer
3 Stiele Blatt Petersilie	50 g Feta	1 Zitrone

Die Dorade waschen, trocken tupfen, filetieren und von der Haut befreien. Die Gräten ziehen. Es eignet sich auch Lachs für diese Zubereitung. Eine Pfanne erhitzen und Olivenöl hineingeben. Die Zwiebeln abziehen, fein schneiden und mit dem Bacon in die Pfanne geben. Den Knoblauch abziehen, fein hacken, ebenso den Rosmarin fein schneiden und beides in die Pfanne geben. Die Dorade in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln und dem Bacon in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Seien Sie mit dem Salzen vorsichtig: Bacon an sich ist schon salzig. Mit Pfeffer kann großzügiger gearbeitet werden. Den Fisch braten, bis er glasig wird. Die Petersilie grob hacken und zum Fisch geben. Den Feta zerbröseln und über dem Fisch verteilen. Abschließend die Schale der Zitrone über die Pfanne reiben. Das Ganze mit etwas Zitronensaft ablöschen. Die Doraden-Speck-Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 25. 11. 2011

Doraden-Filet mit Baby-Spinat und Spitzpaprika-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Dorade	3 Spitzpaprika	100 g Babyspinat
50 g Fetakäse	30 g Butter	Öl
3 Thymianzweige	1 Zitrone	Salz
Pfeffer	1 EL Mehl	

Die Dorade filetieren und die Gräten entfernen. Mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Ein Stück Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Spitzpaprika in feine Ringe schneiden und eine weitere Pfanne mit Öl geben. Den Babyspinat dazugeben und kurz anbraten. Das Doradenfilet in die Pfanne mit Butter geben und anbraten. Nun die Thymianzweige zur Dorade in die Pfanne legen. Ein wenig Fetakäse zum Gemüse hinzufügen und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Zum Schluss das Gemüse mit dem Doradenfilet auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 11. 08. 2011

Fisch auf Focaccia- Artischocken-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Forelle	2 Artischocken	1 Focaccia
Olivenöl	150 g weiße Bohnen	1 Zehe Knoblauch
100 g Kirschtomaten	1 Zwiebel	1/2 Zitrone

Das Focaccia in kleine Würfel schneiden. Die Artischocken ebenfalls kleinschneiden und beides mit Olivenöl in der Pfanne anbraten. Danach die weißen Bohnen dazugeben. Die Kirschtomaten halbieren und ebenfalls in die Pfanne geben. Dann das Ganze durchschwenken und die Pfanne bei nicht allzu hoher Hitze wieder auf die Herdplatte stellen. Nun die Zwiebeln kleinhaken und zusammen mit etwas Knoblauch unter das Gemüse in der Pfanne mischen. Ein wenig Olivenöl dazugeben und nochmal schwenken. Als kleinen Zwischenschritt schon mal etwas Zitronenschale reiben und beiseite legen. Die Forelle filetieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform ein wenig einfetten und mit der Hälfte des Gemüses den Boden deckend auffüllen. Die gewürzte Forelle darauf legen und das restliche Gemüse aus der Pfanne dazugeben. Für etwas Säure die geriebene Zitronenschale drüberstreuen und noch etwas salzen und pfeffern. Die Auflaufform kommt nun bei 200°C in den Ofen, solange, bis sich die Haut problemlos abziehen lässt. Zum Schluss den Fisch auf Tellern anrichten und, wenn gewünscht, mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Steffen Henssler am 22. 09. 2011

Forelle blau, Sahne-Meerrettich und süßer Salat

Für 4 Personen

Forelle:

4 Forellen, a 400 g	250 ml Weißweinessig	4 Lorbeerblätter
5 Pfefferkörner	1 Bund Suppengrün	

Dressing:

2 Zitrone	1 Orange	200 g Crème-fraîche
50 g Zucker	Salz	Pfeffer

Kartoffeln:

500 g Kartoffeln, fest	1 Bund Petersilie, kraus	Butter, Salz
------------------------	--------------------------	--------------

Sahnemeerrettich:

200 ml Sahne	1 kl. Glas Sahnemeerrettich	
--------------	-----------------------------	--

Anrichten:

250 g Butter	1 Kopfsalat	
--------------	-------------	--

Forelle:

Die unbeschädigten Forellen (die natürliche Schleimschicht muss intakt sein, sie muss sich glatt anfühlen und schön glänzen) über einem Topf mit dem Essig übergießen, den Essig auffangen. Den Essig mit Wasser, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und dem Suppengrün aufsetzen. Das Wasser darf nur simmern. Die Forellen vorsichtig einsetzen und in zehn bis zwölf Minuten in dem 70 Grad heißen Sud gar ziehen lassen.

Dressing:

Den Saft der Zitronen und der Orange auspressen. Aus Crème-fraîche, dem Saft der zwei Zitronen, der Orange und dem Zucker ein Salatdressing zubereiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser kochen. Die Petersilie fein hacken und mit den Kartoffeln vermengen. Etwas Butter dazugeben.

Sahnemeerrettich:

Aus der geschlagenen Sahne und dem Meerrettich eine Crème bereiten.

Anrichten:

Die geklärte Butter über die Forelle geben, damit sie den Glanz nicht verliert. Den Kopfsalat putzen, klein schneiden und mit dem Dressing vermengen. Die Petersilienkartoffeln dazu reichen.

Steffen Henssler am 24. Juni 2011

Fruchtige Zander-Pfanne

Für 2 Portionen

400 g Zanderfilet	1 rote Paprika	1 Pak-Choi
50 g Physalis	10 g Ingwer	3 Zweige Zitronenthymian
1 Zwiebel	30 g Butter	Salz
Pfeffer		

Den Grätenkamm des Zanderfilets heraustrennen und den Fisch grob würfeln. Die Paprika halbieren und ebenfalls in Würfel schneiden. Beides in einer Pfanne mit Butter anbraten. Den Zitronenthymian mit in die Pfanne geben. Die Blätter der Physalis entfernen und die Früchte halbieren. Den Pak-Choi waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel hacken und alles in der Pfanne anschwitzen. Den Ingwer schälen und darüber reiben. Auf Teller verteilen und servieren. Tipp:

Honig und Sojasauce runden das Gericht ab.

Steffen Henssler am 20. 07. 2011

Gebackenes Sashimi vom Lachs auf Wasabi-Butter

Für 4 Personen

400 g Lachs	4 Nori-Blätter	1 Tube Wasabi
100 g Ingwer, eingelegt	200 g Tempuramehl	1 Bund Schnittlauch
3 Fleischtomaten	1 Pck. Tobikko	100 ml Balsamico, alt
100 ml Olivenöl	2 Zitronen	200 ml Weißwein
10 Pfefferkörner	1 Pck. Butter	Fett zum Frittieren
Salz	Pfeffer	

Die Tomaten blanchieren und enthäuten, das Fruchtfleisch entfernen und in kleine Würfel schneiden. Den Saft der Zitronen auspressen. Mit Schnittlauch, vier Esslöffeln Tobiko, Olivenöl, Zitronensaft und altem Balsamico vermengen. Den Lachs in vier gleich große Stücke schneiden und auf die Noriblätter legen. Mit Wasabi einstreichen und mit Ingwer belegen, einrollen und kurz liegen lassen. Tempuramehl mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Lachsrollen durch den Tempurateig ziehen und in der Friteuse knusprig backen. Den Weißwein mit dem Pfeffer auf die Hälfte reduzieren lassen, passieren und mit einer Packung Butter aufmixen, mit Salz, Pfeffer und Wasabi abschmecken. Anrichten!

Steffen Henssler am 19. Dezember 2008

Gebratene Rotbarbe mit Kohlrabi

Für 2 Portionen

2 doppelte Rotbarbenfilets	1 Kohlrabi	100 ml Kokosmilch
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	20 ml Limoncello
1 Zweig Thymian	1 Bio-Zitrone	Öl
Salz	Pfeffer	

Den Kohlrabi schälen und in feine Scheiben schneiden. Aus den Scheiben kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in Scheiben schneiden und mit dem Kohlrabi in einem Topf mit Öl, Salz und Pfeffer andünsten. Mit Limoncello ablöschen. Abschließend die Kokosmilch dazugeben und das Ganze einkochen lassen. Die Rotbarbe filetieren und den Grätenkamm entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in eine heiße Pfanne geben und den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten. Eine Knoblauchzehe in Scheiben und den Thymian zu dem Fisch geben. Einen Schuss frischen Zitronensaft auf den Fisch träufeln. Das Kohlrabi-Gemüse mit dem Fisch auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 21. 11. 2011

Gebratener Seeteufel an Gurken-Gemüse, Kichererbsen-Püree

Für 2 Portionen

300 g Seeteufelfilet	1/2 Salatgurke	250 g Kichererbsen
Butter	50 ml Sahne	50 ml Weißwein
1 Zwiebel	1 TL Senf	Dill
Salz	Pfeffer	Mehl
Öl		

Eine Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Kichererbsen gründlich waschen und mit der Hälfte der Zwiebelwürfel und etwas Butter in einen Topf geben. Das Ganze unter rühren anrösten, bis die Butter braun wird. Mit Sahne ablöschen und weichkochen. Die Kichererbsen nun mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Pfeffer verfeinern. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen, in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben anschließend leicht in Mehl wenden und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten. Der Fisch sollte innen schön glasig sein. Die Salatgurke halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen, in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden und mit den restlichen Zwiebelwürfeln in etwas Butter anschwitzen. Das Ganze mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Für etwas Schärfe einen halben Esslöffel Senf darunter verrühren. Etwas Dill kleinschneiden und zu den Gurken geben. Das Seeteufelfilet mit den Gurken und dem Kichererbsenpüree auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 19. 10. 2011

Gebratenes Lachs-Filet auf Süßkartoffel-Püree

Für 4 Personen

Lachsfilet:

4 Lachsfilet, mit Haut Mehl, Öl Salz, Pfeffer

Süßkartoffelpüree:

1 kg Süßkartoffeln 1,5 Dosen Kokosmilch, ungesüßt 2 Kaffirlimettenblätter
1 Chilischote 1 Knolle Ingwer 200 ml Weißwein
2 Limonen 1 Stck. Zitronengras 250 g Butter

Salz

Fenchel-Salat:

1 Knolle Fenchel 1 Rote-Bete, gekocht 100 g Zwiebeln
70 ml Zitronensaft 70 ml Orangensaft 50 ml Mirin
0,5 Bund Schnittlauch 70 ml Traubenkernöl 1 Schalotte

Salz

Lachsfilet:

Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in Öl kross braten. Süßkartoffelpüree: Die Ingwerknolle fein reiben. Süßkartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. Zusammen mit der Kokosmilch, den Kaffirlimettenblätter, der Chilischote, dem Ingwer und einer Prise Salz in einen Topf geben und circa 20 Minuten köcheln lassen, danach durch ein Sieb streichen. Die Limonen-Schalen abreiben. Weißwein zusammen mit dem Limonenabrieb und dem Zitronengras in einen Topf geben, auf die Hälfte reduzieren, die Butter und das Limonenfleisch einmischen.

Fenchel-Salat:

Fenchel und Rote-Bete auf dem Gemüsehobel hauchfein aufschneiden, leicht einsalzen. Zwiebel in Salzwasser weich kochen und mixen. Zitronensaft, Orangensaft und Mirin mit dem Zwiebelbrei mischen, Schnittlauch fein schneiden und dazu geben, mit dem Öl aufmischen. Schalotte fein schneiden und dazu geben, mit dem Dressing den Fenchel und die rote Bete marinieren.

Steffen Henssler am 21. Mai 2010

Gebratenes Sashimi vom Lachs mit Weihnacht-Kruste

Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a 120 g 0,5 Stange Zimt 2 Sternanis
2 Nelken 10 Pfefferkörner, schwarz 1 TL Koriandersaat
250 g Rotkohl, roh 4 Orangen, unbehandelt 20 ml Apfelessig
1 TL Zucker 1 EL Traubenkernöl 100 ml Sojasoße
Sonnenblumenöl Salz Pfeffer, schwarz

Die Sojasoße in eine Dipschale füllen. Den Zimt, Sternanis, die Nelken, die Pfefferkörner und die Koriandersaat fein mahlen. Den Lachs waschen und trocken tupfen und salzen. Mit einer Seite in die Gewürzmischung drücken und auf dieser Seite in einer Pfanne in Sonnenblumenöl ganz kurz anbraten. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Einige Zesten von den Orangen reißen, anschließend halbieren und pressen. Den Rotkohl vom Strunk und den äußeren Blättern befreien und in hauchfeine Streifen schneiden. Zucker, Salz, Apfelessig, Traubenkernöl und Pfeffer dazugeben und das Ganze darin marinieren. Den Orangensaft auf ein Drittel reduzieren und dazugeben. Abschließend einige Orangenzesten hinzufügen. Das gebratene Sashimi vom Lachs zusammen mit dem Rotkohl anrichten und den Soja-Dip dazu reichen.

Steffen Henssler am 11. Dezember 2009

Gebratenes Zander-Filet auf Pak-Choi mit Physalis

Für 2 Portionen

400 g Zanderfilet	1 kleiner Pak-Choi	4 Physalis
1 Focaccia	Mehl	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	Chili (trocken)	Butter
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz	Pfeffer
Öl		

Öl in einer Pfanne erhitzen. Vom Zanderfilet den Bauchlappen wegschneiden. Den restlichen Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden. Mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und anbraten. Zwischendurch den Fisch wenden. Die Physalis halbieren. Den Pak-Choi in dünne Streifen schneiden. Beim Pak-Choi für mehr Biss auch den oberen Teil des Stiels verwenden. Nun die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer zweiten Pfanne anschwitzen. Einen Hauch Knoblauch dazugeben. Aus dem Focaccia Croûtons schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Pak-Choi und Physalis zufügen und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Anschließend mit ein wenig Butter verfeinern. Das Pak-Choi-Gemüse auf Tellern verteilen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und auf das Gemüse legen. Für eine leicht säuerliche Note etwas Zitronensaft über das Zanderfilet träufeln.

Steffen Henssler am 12. 10. 2011

Gedämpfte Seezungen-Röllchen mit Pecorino-Schaum

Für 4 Personen

Gedämpfte Seezungenröllchen:

200 g Lachsfilet, ohne Haut	6 Seezungenfilets	300 g Blattspinat
150 g Zuckerschoten	10 Stangen Spargel, grün	2 Schalotten
30 g Ingwer	3 Stangen Zitronengras	200 ml Fischfond
200 g Pecorino	150 g Schlagsahne	Zucker, Butter

Frischkäsenocken:

150 g Weißbrot, ohne Rinde	100 ml Milch	2 Eier
150 g Schafsfrischkäse	150 g Ricotta, weich	2 EL Hartweizengrieß
Salz	Pfeffer	Muskatnuss

Gedämpfte Seezungenröllchen:

Lachsfilet und Seezunge in Scheiben schneiden. Spinat kurz in Wasser abkochen. Eine Seite Seezunge mit Spinat belegen und darauf eine Lachsscheibe geben. Alles zu einer Rolle wickeln und mit Garn oder einem Ring umwickeln. Zuckerschoten und Spargel in Salzwasser bissfest garen und in Eiswasser abschrecken. Schalotten und Ingwer schälen und würfeln. Mit dem Fischfond erhitzen und die Zitronengrashalme dazugeben. Die Fischröllchen mit einem passenden Dämpfeinsatz über dem Fond garen. Aus dem Sud eine Soße aus Sahne, etwas Butter und Pecorino kochen. Die Soße mit einem Stabmixer leicht aufschäumen. Zuckerschoten und Spargel in Öl anbraten und leicht mit Zucker karamellisieren.

Frischkäsenocken:

Das Brot in Würfel schneiden und mit Milch beträufeln. Eier mit Salz Pfeffer und Muskatnuss mischen. Schafsfrischkäse durch ein Sieb streichen und mit den Eiern und Ricotta vermischen. Grieß und das Weißbrot unterheben. Alles gründlich vermischen und die Masse kurz ruhen lassen. Nocken formen und in Salzwasser zehn Minuten köcheln lassen. Anrichten!

Steffen Henssler / Erfmann am 14. November 2008

Gedämpfter Lachs mit Auberginen-Gemüse

Für 2 Portionen

300 g Lachs ohne Haut	100 g Ziegenfrischkäse	100 ml Weißwein
20 ml Olivenöl	1 Schalotte	2 Zweige Dill
2 Zweige Thymian	30 g Butter	1 Aubergine

Einen Schuss Weißwein mit Pfeffer, Salz und Thymian und einer geviertelten Schalotte in einen Topf geben. Nun ein Sieb (in der Größe des Topfes) in den Topf hängen. Den Lachs (ohne Haut) zuschneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Stück Butter auf den Lachs geben und in das Sieb hineinlegen, mit einem Deckel abdecken und das Ganze dämpfen. Die Aubergine halbieren, in Scheiben schneiden und in eine Pfanne mit heißem Olivenöl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenfrischkäse in die Pfanne bröseln und die Temperatur etwas herunterdrehen. Den Dill hinzufügen, den Herd ausschalten und das Ganze ziehen lassen.

Steffen Henssler am 23. 08. 2011

Gegrilltes Doraden-Filet mit Olivenöl-Butter

Für 4 Personen

Doradenfilet:

4 Doradenfilets, a 100 g, mit Haut	2 Doradenfilets, a 100 g, ohne Haut	1 Frühlingslauch
20 ml Olivenöl	1 Limone	Pfeffer
Salz	Mehl	

Kartoffel-Pfefferpüree:

600 g Kartoffeln, weich	200 g Crème-fraîche	1 EL Pfeffer, weiß
Butter, braun	Salz	

Olivenölbutter:

300 ml Weißwein	5 Pfefferkörner	80 ml Olivenöl
1 Lorbeerblatt	250 g Butter	Salz

Doradenfilet:

Die Doradenfilets mit Haut mit Salz und Pfeffer abschmecken, mehlieren und braten. Frühlingslauch fein schneiden. Den Saft der Limone auspressen. Die Filets ohne Haut fein schneiden und mit dem geschnittenen Lauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl vermengen. Den Limonensaft erst kurz vor dem Servieren dazugeben.

Kartoffel-Pfefferpüree:

Den Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, ausdämpfen, stampfen und mit der Crème-fraîche und etwas brauner Butter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Olivenölbutter:

Weißwein mit Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt auf 100 Milliliter reduzieren. Anschließend Butter einmischen und mit Salz abschmecken. Das Lorbeerblatt wieder entfernen. Danach das Olivenöl dazugeben. Den Fisch auf dem Kartoffel-Püree servieren. Das Tatar auf den Fisch geben und mit Olivenölbutter beträufeln.

Steffen Henssler am 26. Juni 2009

Gegrilltes Lachs-Filet mit Spargel und Tomate

Für 2 Personen

2 Lachsfilets a 150 g, mit Haut	1 Bund Schnittlauch	2 Zitronen
8 Stangen Spargel grün	8 Kirschtomaten	0,5 Bund Salbei
1 Zwiebel	0,5 Packung Zwiebelsprossen	50 g Rettich
50 g Gurke	50 ml Sojasoße	100 ml Olivenöl
100 ml Weißwein, trocken	Salz	Pfeffer

Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und die Stangen dritteln. Die Kirschtomaten halbieren, die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Salbei in feine Streifen schneiden. Mit Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern. Aus je einem Meter Aluminiumfolie zwei Taschen formen. Dafür die Folie zweimal falten, so dass vier Lagen entstehen. Ober- und unterhalb der Knickstelle der Länge nach ein Zentimeter einschlagen und fest andrücken. Die Blätter an der freien Seite auseinanderziehen, so dass eine Tasche entsteht. Jede Tasche mit dem Masse aus Spargel, Zwiebel, Tomaten und und je 50 Milliliter Weißwein auffüllen. Die offene Seite umknicken und dicht verschließen. Taschen in den Ofen geben und zehn Minuten garen. Den Lachs zweimal quer bis auf die Haut einschneiden, die Schnittstellen mit Schnittlauch füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale abreiben und auf der Fleischseite verteilen, mit Olivenöl einstreichen. Eine Pfanne erhitzen und den Lachs vier bis fünf Minuten von beiden Seiten anbraten. Die Gurke und den Rettich schälen und fein reiben. Saft aus einer Zitrone pressen. In einer Schüssel Gurken und Rettichraspeln mit der Sojasoße und dem Zitronensaft und etwas Wasser vermengen. Die Zwiebelsprossen hineinzupfen und alles mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Den Dip in kleine Schalen füllen. Zusammen mit dem Lachs und den Spargeltaschen auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 15. Januar 2010

Gespickte Dorade mit Kartoffel-Zitronen-Thymian-Püree

Für 2 Personen

2 Doraden, a 300-400g	400g mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone
2 rote Peperoni	2 Frühlingszwiebeln	2 Zehen Knoblauch
4 Zweige Rosmarin	0,5 Bund Zitronenthymian	50 g Butter
80 ml Milch	200 ml Olivenöl	5 Pfefferkörner, schwarz
10 Fenchelsamen	2 Kardamonkapseln	10 rosé Pfeffer
1 EL Meersalz		

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Doraden waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite einschneiden. Die Peperoni in dünne Streifen schneiden, den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut befreien und längs halbieren. Die Doraden mit dem Knoblauch, den Rosmarinzweigen, den Frühlingszwiebeln und Peperoni füllen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Dorade in einer Grillpfanne anbraten und anschließend im Ofen zehn Minuten weitergaren 50 Milliliter Olivenöl und die Milch in einem Topf erhitzen. Den Zitronenthymian zupfen und in die Milch geben und ziehen lassen. Die Kartoffeln schälen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der Butter vermengen. Die Thymian- Milchmischung dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfefferkörner, die Fenchelsamen, die Kardamonkapseln und die rosa Beeren mit dem Meersalz in einen Mörser geben und fein malen. Das restliche Olivenöl dazugeben Die Dorade auf einem Teller anrichten und das Kartoffel-Püree dazu geben. Mit dem Gewürz Olivenöl garnieren und servieren.

Steffen Henssler am 04. Juni 2010

Gratinierter Lachs mit Kräuter-Butter

Für 2 Portionen

300 g Lachsfilet	50 g Butter	1 Bund Frankfurter Kräuter
50 g Semmelbrösel	1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch

Weiche Butter in eine Schüssel geben. Die Frankfurter Kräuter klein hacken und zur Butter dazu geben. Den Knoblauch klein hacken und ein wenig Zitronensaft hineinträufeln. Das Ganze mit einem Schneebesen verrühren. Die Semmelbrösel dazugeben. Den Lachs beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Dann den Lachs darauf legen, die Kräuterbutter darüber verteilen und mit ein wenig Semmelbröseln bestreuen. Das Ganze circa 5 Minuten in den Ofen geben.

Steffen Henssler am 24. 08. 2011

Gratiniertes Lachs-Filet mit Kartoffel-Garnelen-Püree

Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a 150 g	6 Garnelen, 13/15	300 g Kartoffeln, mehlig
200 g Spinat	2 Schalotten	3 Eier
350 g Butter	100 g Crème-fraîche	300 ml Weißwein
30 ml Weißweinessig	0,5 Bund Estragon	0,5 Bund Schnittlauch
2 EL Essig	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer, schwarz	Olivenöl	

Den Backofen auf 220 Grad Grillstufe vorheizen. Den Weißwein bei mittlerer Hitze in einem Topf stark einreduzieren und anschließend abkühlen lassen. Die Eier trennen. Die Estragonblättchen abzupfen und fein hacken. Aus 250 Gramm Butter, den Eigelb, Weißweinessig, Estragon, dem abgekühlten Weißwein und zwei Esslöffeln Wasser eine Soße-Bearnaise herstellen. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Anschließend fein schneiden und kurz blanchieren. Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in 50 Gramm Butter anschwitzen. Den Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nun drei Viertel der Bearnaise unterrühren. Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets von einer Seite kurz anbraten. Die Lachsfilets mit der Spinatmischung bedecken und das Ganze fünf Minuten im Backofen gratinieren. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, die Garnelenstückchen darin kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln pressen, mit der Crème fraîche vermengen und die Garnelen dazugeben. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gratinierte Lachsfilet mit dem Kartoffel-Garnelen-Püree anrichten.

Steffen Henssler am 20. November 2009

Heilbutt mit Pesto

Für 2 Portionen

300 g Heilbutt (weiß)	1 Bund Basilikum	Salz
Pfeffer	50 g Parmesan	eine Zitrone
Fenchel	Olivenöl	

Die Haut an der Unterseite des Heilbutts abziehen und den Fisch in dünne Scheiben schneiden. Diese mit etwas Pfeffer und Salz würzen und in eine bereits mit Öl erhitzte Pfanne legen. Während der Heilbutt brät, für das Pesto eine gute Hand voll Basilikum zupfen und kleinhacken. Etwas geriebenen Parmesan und kleingehackte Zitronenschale dazugeben. Das Ganze dann mit etwas Olivenöl und Balsamico schön fein hacken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Anrichten:

die Heilbuttscheiben aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller anrichten. Das Pesto anschließend auf die einzelnen Fischeiben verteilen und etwas Pfeffer darüber streuen. Für das besondere Etwas wurzellose Fenchel halbieren und hobeln. Dieses mit Zitronensaft und einem Schuss Olivenöl marinieren und mit Salz würzen. Das Ganze nun etwa eine Minute ziehen lassen und zum Schluss auf das Pesto geben.

Steffen Henssler am 30. 09. 2011

Hensslers schnelle St. Peterfisch-Nummer

Für 2 Portionen

300 g St. Peterfisch-Filet	50 ml roter Portwein	20 g Cranberries
1 Zitrone	2 EL Zucker	2 Schalen Shiso-Kresse
Öl	Salz	Pfeffer
Chili		

Das St. Peterfisch-Filet waschen, trocken tupfen, von der Haut befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Filets leicht überlappend auf einem Teller auslegen und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Danach etwas Shiso-Kresse und ein wenig Zitronenschale drüber streuen. Den Portwein in einem Topf mit Zucker reduzieren lassen und die Cranberries dazugeben. Das Ganze sirupartig einkochen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und anschließend auf dem Fisch verteilen. Nun die Portweinreduktion löffelweise über das St. Peterfisch-Filet laufen lassen. Zum Garnieren noch einige Cranberries über dem St. Pierre verteilen.

Tipp 1: Anstelle des St. Peterfisches nehme man eine Dorade oder einen Wolfsbarsch.

Tipp 2: Anstelle des Portweins nehme man Balsamico.

Steffen Henssler am 24. 10. 2011

In der Folie gegarte Forelle mit Zitronen-Sauer-Rahm-Soße

Für 2 Personen

2 Forellen, a 300 g	8 Stangen Spargel, grün	1 Knolle Ingwer
100 g Zwiebeln	2 Limetten, unbehandelt	2 Zitronen, unbehandelt
50 g Butter	350 ml Geflügelfond	150 g Crème-fraîche
50 ml Wermut	0,5 Bund Dill	0,5 Bund Petersilie, glatt
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Forellen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer schälen und klein hacken. Die Limetten in dünne Scheiben schneiden. Zwei große Stücke Alufolie ausbreiten und einölen. Die Blätter von der Petersilie und dem Dill abzupfen, klein hacken, die Forellen damit füllen, auf die Folie legen und mit Limette und Ingwer bedecken. Das Ganze einrollen und von beiden Seiten kurz anbraten und anschließend 10 Minuten in den Backofen legen. Den Spargel blanchieren und auf Schaschlikspieße ziehen, grillen und mit Salz und ausreichend Pfeffer würzen. Für die Soße die Zitrone schälen, die Zwiebel abziehen und klein schneiden und in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Mit dem Wermut ablöschen, mit Fond auffüllen und einkochen lassen. Die Crème-fraîche dazu geben und anschließend das Ganze durchkochen, mixen und passieren. Die Forelle auf Tellern anrichten und mit dem Spargel und der Soße garnieren.

Steffen Henssler am 23. Oktober 2009

Kabeljau mit Kirsch-Tomaten und Rosmarin

Für 2 Portionen

400 g Kabeljaufilet	10 Kirschtomaten	2 Zweige Rosmarin
1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel	Balsamico
Salz	Pfeffer	Öl

Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite anbraten. Die Kirschtomaten halbieren. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel ebenfalls abziehen und in Streifen schneiden. Alles zusammen zu dem Fisch in die Pfanne geben und einen Rosmarinzweig dazulegen. Anschließend einen Schuss Balsamico darüber geben. Den Kabeljau mit Kirschtomaten und Rosmarin auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 07. 09. 2011

Lachs mit Speck und Blumenkohl-Soße

Für 2 Portionen

1 kleiner Blumenkohl	300 g Lachsfilet	2 Scheiben Speck
30 g Butter	Öl	Salz
Pfeffer	1 Zitrone	200 ml Weißwein
2 Zweige Rosmarin	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
100 ml Sahne		

Die Butter in einen Topf geben und erhitzen. Den Blumenkohl klein schneiden, in den Topf dazugeben und anschwitzen. Dann geschnittene Zwiebeln und ein wenig Knoblauch hinzufügen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Ganze mit Sahne aufgießen und einen kleinen Schuss Weißwein dazugießen. Zum Schluss ein wenig Zitronensaft und Rosmarin dazugeben. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren. Den Lachs leicht salzen und pfeffern und mit zwei Scheiben Speck umwickeln. Den Fisch in eine Pfanne mit heißem Öl zunächst auf der Hautseite anbraten, dann wenden. Den gebratenen Lachs auf der Blumenkohlsauce anrichten.

Steffen Henssler am 22. 08. 2011

Lachs-Filet im Kartoffel-Mantel, Garnelen-Frühlingsrolle

Für 4 Personen

Für Lachsfilet:

4 Stück Lachsfilet, a 150 g	2 Kartoffeln, groß	600 g Garnelen
1 Bund Koriander	5 Stück Frühlingszwiebel	2 EL Sesamöl
1 Glas Currypaste	1 Tube Wasabi	200 ml Sojasoße
Öl	Salz	Pfeffer

Für Zitronenbutter:

300 ml Weißwein	500 g Butter	1 Zitrone
Pfefferkörner	Lorbeerblätter	

Lachsfilet:

Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, danach von allen Seiten dünn mit Wasabi einstreichen. Die Kartoffeln durch eine Gemüsespaghettimaschine drehen und den Fisch damit einwickeln. In einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten und dann auf kleiner Flamme gar ziehen lassen. Sojasoße, Currypaste und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Garnelen hacken. Koriander zupfen, hacken und zu der Garnelenmasse geben. Frühlingszwiebel klein schneiden und mit dem Sesamöl dazugeben und vermengen. Mit der Salz-Pfeffer-Sojasoße-Currypaste abschmecken. Die Masse in Frühlingsrollenblätter einwickeln und in heißem Öl frittieren.

Zitronenbutter:

Weißwein mit Pfefferkörnern und Lorbeer reduzieren auf 200 Milliliter, passieren und die kalte Butter einmischen. Den Saft der Zitrone auspressen, dazugeben und fertig!

Steffen Henssler am 04. Juli 2008

Lachs-Sashimi mit Thaispargel-Kirsch-Tomaten-Vinaigrette

Für 2 Portionen

300 g Lachs	1 Bund Thaispargel	100 g Kirschtomaten
2 Stiele Petersilie	1/2 Zitrone	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	30 g Parmesan	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und danach fein hacken. Die Kirschtomaten halbieren und alles zusammen in den Topf geben. Mit einem Kartoffelstampfer vorsichtig den Saft aus den Tomaten drücken und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Enden des Thaispargels entfernen und den Spargel danach in kleine Stücke schneiden. Anschließend mit in den Topf geben. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, von einer Seite salzen und pfeffern und kurz die gewürzte Seite anbraten. Anschließend in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie hacken und mit dem Saft einer halben Zitrone in den Topf mit der Thaispargel-Kirschtomaten-Vinaigrette geben. Den Lachs auf Tellern anrichten und mit der Thaispargel-Kirschtomaten-Vinaigrette und etwas Parmesan garnieren.

Steffen Henssler am 12. 09. 2011

Paniertes Schollen-Filet mit cremigem Kartoffel-Salat

Für 2 Portionen

1 Nordseescholle (küchenfertig)	300 g vorgekochte Kartoffeln	1 Ei
200 g Crème-fraîche	Frühstücksspeck	50 g Butter
Mehl	Salz	Pfeffer

Die Scholle waschen und trocken tupfen. Anschließend den Fisch vorsichtig filetieren und die Haut abziehen. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Paniermehl auf zwei Teller geben und ein Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Den Fisch zunächst im Mehl, danach im Ei und abschließend im Paniermehl wenden. Anschließend die Scholle in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten goldgelb braten. Den Speck in dünne Streifen schneiden und in der heißen Pfanne kross anbraten. Für den Kartoffelsalat die gekochten Kartoffeln schälen und würfeln. Weiche Butter in eine Schale geben und mit den Kartoffelwürfeln und der Crème-fraîche vermengen. Die Speckstreifen aus der Pfanne nehmen und ebenfalls mit zu den Kartoffeln geben und verrühren. Die Schollenfilets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Filets zusammen mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und mit einer Zitronenscheibe garnieren.

Tipp:

Etwas Saft einer Zitrone auf den Fisch träufeln.

Steffen Henssler am 06. 07. 2011

Rotbarbe auf Baby-Blatt-Spinat

Für 2 Portionen

2 Rotbarben (küchenfertig)	150 g frischer Babyblattspinat	6 Scheiben Bresaola
1 Bio-Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
Mehl	Salz	Pfeffer
Olivenöl		

Zunächst den Fisch waschen und trocken tupfen. In der Mitte des Filets befindet sich der Grätenkamm. Um den Grätenkamm zu entfernen, muss das Fleisch links und rechts neben der Gräte schräg eingeschnitten werden. Mit einem Kaffeelöffel die Gräte von hinten nach vorne vorsichtig rausziehen. So bleibt die Rotbarbe komplett auf der Haut. Im Anschluss daran den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Das überschüssige Mehl nach dem Wenden abklopfen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Die Rotbarbe zunächst mit der Fleischseite in der Pfanne anbraten und erst zum Schluss die Haut kurz knusprig anbraten.

Tipp:

Die Rotbarbe ist ein Fisch, der nur sehr kurz angebraten werden muss. Im zweiten Schritt den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer separaten Pfanne in etwas Öl anschwitzen. Den Babyblattspinat mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zusammen gut durch schwenken. Den Bresaola-Schinken in feine Streifen zupfen und zu dem Spinat geben. Bei Bedarf kann noch etwas Olivenöl nachgegeben werden. Zum Schluss etwas Zitronensaft dazugeben. Den Fisch mit der Haut nach oben und dem Blattspinat anrichten.

Steffen Henssler am 29. 12. 2011

Sashimi vom gebratenen Saibling

Für 2 Portionen

300 g Saiblingsfilet	3 Zweige Minze	1 Zitrone
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Das Saiblingsfilet waschen, trocken tupfen und vom Grätenkamm befreien. Die Hautseite mit Salz und Pfeffer würzen. Reichlich Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und den Fisch auf der Hautseite in der Butter braten. Die andere Seite sollte roh bleiben. Minze grob hacken und in die Butter geben, so dass diese den Minzgeschmack aufnimmt. Den Fisch aus der Pfanne nehmen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte zur Butter geben. Die Pfanne anschließend zur Seite stellen. Den Saibling mit der Haut in dünne Scheiben aufschneiden und auf Tellern anrichten. Die Butter mit dem Minzgeschmack großzügig auf dem Fisch verteilen.

Steffen Henssler am 07. 07. 2011

Schnitzel vom Seeteufel mit Tomaten-Himbeer-Ketchup

Für 2 Portionen

300 g Seeteufelfilet	10 Kirschtomaten	50 g Himbeeren
1 Ei	2 EL Mehl	1 EL Zucker
30 g Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer	Chili	Limettenschale von 1 Limette

Das Seeteufelfilet in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl panieren. Das Ei verquirlen und das Seeteufelfilet darin wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Filet hineingeben und beidseitig anbraten. Zucker in einen Topf geben und karamellisieren. Die Himbeeren in den karamellisierten Zucker geben, die Kirschtomaten halbieren und ebenfalls in den Topf geben. Die Kirschtomaten im Topf zerdrücken und einkochen lassen. Das Ganze mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Chili würzen. Die Butter zum Fisch geben, mit geriebener Limettenschale bestreuen und das Ganze mit dem Tomaten-Himbeer-Ketchup auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 27. 07. 2011

Seelachs Bordelaise mit scharfem Spinat

Für 2 Personen

4 Seelachsfilets	400 g Blattspinat, frisch	12 grüne Oliven, ohne Kern
1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Estragon, frisch
0,5 Bund Kerbel, frisch	0,5 Bund glatte Petersilie, frisch	0,5 Bund Schnittlauch, frisch
100 g Semmelbrösel	125 g Butter, weich	1 TL Tomatenmark
2 TL Chilipaste	5 EL Olivenöl	Fett
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Estragon, den Kerbel, die Petersilie und den Schnittlauch fein hacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Butter in einer Schüssel mit einem Holzlöffel schaumig schlagen. Den gehackten Knoblauch, die Kräuter und das Tomatenmark darunter rühren und mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronensaft würzen. Anschließend die Semmelbrösel darunter heben. Die Oliven fein hacken und ebenfalls dazugeben. Die Ofenform mit dem Fett austreichen. Die Seelachsfilets waschen und trocken tupfen und mit der dunklen Seite nach unten in eine gefettete ofenfeste Form geben. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, die Bröselmischung auf dem Fisch verteilen und alles für circa 12 bis 15 Minuten im Ofen goldbraun backen. Währenddessen den Spinat waschen und trocken schleudern. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Chilipaste darin eine Minute anschwitzen und den Spinat darin zwei bis drei Minuten unter Schwenken zusammenfallen lassen. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Den Spinat auf die Teller verteilen, den Fisch darauf anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 14. Mai 2010

Seeteufel mit Vanille, Curry und schnellem Rettich-Salat

Für 2 Portionen

400 g Seeteufelfilet	400 g Rettich	150 g saure Sahne
1 Vanilleschote	6 Stiele frischer Koriander	2 TL Currypulver
2 TL Honig	Salz	Pfeffer
Butter	Öl	Chili
Mehl		

Den Rettich schälen und die Enden entfernen. Mit einem Sparschäler hauchdünne Streifen für den Salat schälen. Den Koriander fein hacken. Die saure Sahne in eine Schüssel geben und mit Honig, Salz, Pfeffer, etwas Chili und dem Koriander vermengen. Den Rettich zu der sauren Sahne geben und in der Soße marinieren. Eine Pfanne erhitzen, den Seeteufel waschen, trocken tupfen, in Tranchen schneiden, in etwas Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Den Fisch kurz anbraten und dann von der heißen Herdplatte nehmen. Zwei Flocken Butter in die Pfanne geben, das Currypulver und die frische Vanille zur Butter geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abrunden. Den Rettichsalat mit dem Seeteufel auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 01. 12. 2011

Seezunge mit Salbei-Tomaten

Für 2 Portionen

4 Seezungenfilets	200 g gelbe Kirschtomaten	10 Salbeiblätter
2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	reichlich Olivenöl
Butter	Mehl	Salz
Pfeffer		

Die gelben Kirschtomaten in einer heißen Pfanne mit reichlich Olivenöl und frischem Knoblauch anschwitzen. Die Zwiebeln klein schneiden und mit dem Salbei zu den Kirschtomaten geben. Die Kirschtomaten einkochen. Die Silberhaut von der Seezunge abziehen und die Seezunge in zwei Tranchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit beiden Seiten in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen und den Fisch in einer heißen Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten. Mit einem Stampfer die Tomaten zerdrücken und als grobes Püree servieren. Zu dem Fisch eine Flocke Butter geben und mit den Tomaten servieren.

Steffen Henssler am 22. 11. 2011

Spicy-Lachs Tempura Roll

Für 4 Personen

Lachs Tempura Roll:

400 g Lachsfilet	2 Stück Frühlingslauch	2 EL Chilisoße
2 EL Sojasoße	1 EL Sesamöl	2 Noriblätter
100 g Tempurateig	Frittierfett	Salz, Pfeffer

Mayonnaise:

2 Eier	1 TL Senf	200 ml Sonnenblumenöl
1 EL Crème-fraîche	Salz	

Lachs Tempura Roll:

Lachsfilet durch den Fleischwolf drehen, Lauch fein schneiden und unterheben. Chilisoße, Sojasoße und Sesamöl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noriblätter halbieren und mit der Lachsmasse füllen und einrollen. Tempurateig mit Wasser mischen, die Lachsrollen darin wenden und anschließend kurz in heißem Fett frittieren.

Mayonnaise:

Zwei Eigelb, Senf, Crème-fraîche und etwas Salz in eine Schüssel geben und zu einer cremigen Masse verrühren. Unter Rühren langsam das Öl eintröpfeln lassen und rühren, bis die Masse fest wird. Die Mayonnaise über die aufgeschnittenen Rollen verteilen.

Steffen Henssler am 11. September 2009

Sushi-Rollen

Für 2 Portionen

gekochter Sushi-Reis	100 g Lachs	1/2 Gurke
2 Algenblätter	Wasabi	1 Avocado

Die Gurke in feine längliche und den Lachs in etwas dickere Streifen schneiden. Die Avocado vom Kern befreien und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Algenblatt halbieren. Die glatte Seite des Algenblattes nach unten legen. Die Hände in kaltem Wasser anfeuchten und den Reis in der Hand rollen, auf dem Algenblatt verteilen und nur leicht andrücken. Anschließend das Algenblatt wenden. Die andere Seite mit etwas Wasabi bestreichen und die Gurke, die Avocado und den Lachs darauf legen. Alles so einrollen, dass die Reisseite außen ist. Frischhaltefolie darüber legen, die Rolle leicht andrücken und anschließend in sechs Stücke schneiden.

Steffen Henssler am 15. 09. 2011

Thunfisch Sashimi

Für 2 Portionen

300 g Thunfisch (frisch)	1 TL helle Sesamkörner	1 Schale Shisokresse
Zitronensaft von 1 Zitrone	Balsamico	Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Den Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne erhitzen (ohne Olivenöl!). Die Sesamkörner darin anrösten und danach fein mörsern. Für die Vinaigrette die Sesamkörner mit Olivenöl und der Shisokresse in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Den beidseitig leicht angebratenen Thunfisch in Scheiben schneiden und die Vinaigrette dazu servieren.

Steffen Henssler am 09. 08. 2011

Zander-Filet mit Pfirsich in der Alufolie gegart

Für 2 Portionen

400 g Zanderfilet	1 Pfirsich	1 Limone
2 Scheiben Schinken/Speck	Weißwein	3 Stiele Zitronenmelisse
0,5 Bund Schnittlauch	30 g Butter	Salz
Pfeffer		

Ein Stück Alufolie an allen vier Seiten zu einem erhöhten Rand formen und in der Mitte mit Butter bestreichen. Das Zanderfilet von beiden Seiten salzen und pfeffern und auf die Alufolie legen. Die Limone von der Schale befreien und klein schneiden. Den Pfirsich ebenfalls in feine Streifen schneiden. Beides in einen erhitzten Topf geben und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenmelisse und den Schnittlauch in größere Stücke schneiden und in den Topf dazugeben. Schinken fein schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Nun das Ganze über den Zander verteilen und mit ein wenig Weißwein und einem Stück Butter verfeinern. Den Zander im Ofen gratinieren. Anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 01. 09. 2011

Zweierlei vom Wolfsbarsch mit Mangold

Für 2 Portionen

300 g Wolfsbarschfilet	1/2 Mangold	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Limette	Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Den Wolfsbarsch filetieren, die Hälfte davon in feine Streifen schneiden und klein hacken. Das Ganze in eine Schüssel geben. Den gehackten Wolfsbarsch mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Das zweite Stück mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in einer Pfanne mit heißem Olivenöl (sonst bleibt die Haut in der Pfanne haften) anbraten. Den Mangold waschen, in feine Stücke schneiden und in eine Pfanne mit heißem Olivenöl anschwitzen. Gehackten Knoblauch und Zwiebeln dazugeben. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig Chili dazugeben. Zum Anrichten die Mangoldblätter auf einen Teller legen. Dann das Wolfsbarschfilet mit dem kalten Tatar auf das Gemüse geben. Abschließend mit Pfeffer, Limettensaft und Olivenöl würzen.

Steffen Henssler am 18. 08. 2011

Geflügel

Backendl a la Topfgeld-Jäger

Für 2 Portionen

300 g Hühnerbrust	50 g Mehl	2 Eier
200 g Paniermehl	1 TL Curry	1/2 TL Fenchelsamen
2 Kardamonkapseln	Pfeffer	Salz
Öl	Zitrone	

Die Hühnerbrust mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Zur Panade:

Für die Panade drei tiefe Teller jeweils mit Mehl, zwei geschlagenen Eiern und Paniermehl füllen. Für eine Alternative können anstelle des Paniermehls auch Cornflakes verwendet werden. In einem Mörser das Curry zusammen mit den Fenchelsamen und etwas Kardamon fein mörsern. Dann eine Prise Salz dazugeben. Die gemörserten Gewürze zu den Eiern unterschlagen. Die gewürzte Hühnerbrust wird als erstes in den Teller mit Mehl gelegt. Dann folgt das Eintauchen beider Seiten in die geschlagenen Eier. Zum Schluss die Hühnerbrust in dem Paniermehl wenden. Die panierte Hühnerbrust jetzt für 4 bis fünf Minuten in einen mit Öl erhitzten Topf eintauchen. Hat das Hähnchen eine gold-braune Farbe angenommen, dieses aus dem Topf nehmen, auf einem Blatt Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen. Zum Garnieren können Sie eine Zitronenspalte mit auf den Teller legen.

Steffen Henssler am 28. 09. 2011

Enten-Brust Pekinger Art

Für 2 Personen

2 Entenbrüste, weiblich	2 TL Five-Spice Powder	1 Stange Lauch
1 Gurke	100 g Mehl	1 TL Sesamöl
1 TL Sesamkörner	200 ml Hoisin Soße	100 ml Mirin
1 EL Pflaumenmus	Sonnenblumenöl	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Anschließend einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Sonnenblumenöl zuerst auf der Hautseite und dann auf der Fleischseite anbraten. Für den Teig das Mehl mit 200 Milliliter Wasser verrühren und das Sesamöl und die Sesamkörner dazu und kurz ruhen lassen. Die Gurke schälen und den Lauch abziehen. Beides in Julienne schneiden, Mirin aufsetzen und abflammen. Das Ganze mit 200 Milliliter Wasser, der Hoisin Soße und dem Pflaumenmus vermengen und mit dem Five Spice Powder abschmecken. Das Ganze mit Zucker abschmecken. Aus dem Teig dünne Crepes backen. Die Entenbrüste dünn aufschneiden und zusammen mit den Gemüse- Julienne in die Crepes legen. Nun mit der Soße beträufeln und zudrehen. Die Entenbrust „Peking Art“ auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 11. Dezember 2009

Focaccia mit Perlhuhn und Ceasar-Dressing

Für 2 Portionen

200 g Perlhuhnbrust	1/2 Römersalat	6 Kirschtomaten
250 ml Öl	1 Focaccia	1 TL Kapern
1 Zehe Knoblauch	1 Anchovis	2 Eier
Salz	Pfeffer	

Die Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit der Hautseite nach unten anbraten. Für das Dressing die Eier trennen. Nun die Anchovis, die Kapern und den Knoblauch fein hacken und zwei Eigelbe dazugeben. Mit dem Öl auffüllen. Das Ganze mit einem Stabmixer langsam vom Becherboden beginnend pürieren. Dabei langsam den Stabmixer nach oben ziehen, bis eine sämige, dickflüssige Mayonnaise entstanden ist. Das Focaccia halbieren und in der Pfanne kurz anrösten. Den gewaschenen Römersalat und die halbierten Kirschtomaten mit dem Dressing vermischen. Nun den Salat auf eine Hälfte des Brotes geben, das Fleisch in Scheiben schneiden und auf den Salat legen.

Steffen Henssler am 05. 08. 2011

Hähnchen mit Sesam-Kartoffeln

Für 4 Personen

Hähnchen:

2 Maishähnchen, a 1 kg	2 Eier	6 EL Mehl
50 g Panko	1 Bund Rosmarin	150 ml Teriyaki-Soße
Salz	Chilipfeffer	

Sesamkartoffeln:

300 g Kartoffeln, fest	0,5 Bund Petersilie	4 EL Sesamkörner, geröstet
100 ml Sesamöl, dunkel	Salz	Pfeffer

Soße:

1 Salatgurke, klein	50 g Crème-fraîche	0,5 Zitrone
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Hähnchen:

Hähnchen auslösen. Keulen in Salzwasser gar kochen, danach enthäuten und die Knochen entfernen. Mit Chilipfeffer würzen, in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und mit Panko panieren. In einer Fritteuse knusprig backen. Die Brüste leicht plattieren und würzen, in einer Grillpfanne mit Rosmarin garen und zum Schluss mit Teriyaki-Soße glacieren.

Sesamkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, würfeln und blanchieren. In einer Pfanne braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie hacken. Sesamkörner und Petersilie und ein bisschen Sesamöl dazu geben.

Soße:

Den Saft der Zitrone auspressen. Gurke schälen, entkernen und grob mixen. Crème-fraîche, Butter und Zitronensaft dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steffen Henssler am 20. November 2009

Hähnchen-Flügel mit Cola und Gurken-Salat

Für 2 Personen

12 Hähnchenflügel	1 Gurke	1 Chilischote, rot
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	3 Zweige Dill
2 EL Honig, flüssig	3 EL Rohrzucker, braun	1 EL Senf, scharf
330 ml Cola, koffeinhaltig	75 ml Orangensaft	4 EL Sonnenblumenöl
Olivenöl	Pfeffer, schwarz	Salz

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Cola und den Orangensaft in einem Topf mit dem braunen Zucker verrühren. Die Chilischote fein hacken und den Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken. Beides zu der Menge geben, aufkochen und 15 Minuten einkochen lassen. Die Hähnchenflügel waschen und trocken tupfen. Nun den Senf unterrühren und das Ganze über die Hähnchenflügel geben. Die Flügel darin marinieren und anschließend auf ein mit Olivenöl eingefettetes und mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen. Das Ganze zum Garen in den Backofen geben. Die Gurke schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Die Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Den Essig mit dem Honig, dem Sonnenblumenöl und den Schalotten in ein großes Marmeladenglas füllen und gut durchschütteln. Den Dill zupfen und fein hacken. Die Gurken und den Dill dazugeben und das Ganze erneut kräftig schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chicken Wings zusammen mit dem Gurkensalat anrichten.

Steffen Henssler am 05. März 2010

Hensslers Hähnchen-Brust mit Kürbis in Kokos-Soße

Für 2 Portionen

1 Zwiebel	250 g Butternutkürbis	1 TL Curry
2 cm frischer Ingwer	Olivenöl	1/2 Vanilleschote
200 ml Kokosmilch	1 Hähnchenbrust	Chili
Salz	Pfeffer	

Den Butternutkürbis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben danach fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und ebenso feine Würfel schneiden. Auch die Hähnchenbrust in kleine Stückchen schneiden. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und alles gemeinsam in die Pfanne geben. Kurz anschwanken und mit Salz, Pfeffer und eine Prise Chili würzen. Anschließend etwas Curry hineingeben und einen Hauch frischen Ingwer in die Pfanne reiben. Um die Schärfe zu mildern, eine Vanilleschote auskratzen und zugeben. Das Ganze mit Kokosmilch ablöschen und kurz aufkochen lassen. Zum Anrichten das Fleisch mit der Sauce auf einen Teller geben und final, wenn nötig mit Pfeffer würzen.

Steffen Henssler am 31. 10. 2011

Mais-Huhn-Brust mit Speck an Sellerie-Püree

Für 2 Portionen

400 g Maishuhnbrust	600 g Knollensellerie	50 g Shiitakepilze
4 Scheiben Bacon	50 g Gorgonzola	300 ml Weißwein
Zitronensaft von 1/2 Zitrone	Olivenöl	Salz
Pfeffer	Butter	1 Zwiebel
Zucker	150 ml Sahne	

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Maishuhnbrust mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Die Shiitakepilze vierteln und zusammen mit einem kleinen Stück Gorgonzola und dem Bacon in die Pfanne zum Fleisch geben. Anschließend alles mit 100 ml Weißwein ablöschen. Alles zusammen mit der Pfanne in den Ofen stellen und garen lassen. Den Sellerie halbieren, schälen und in kleine Scheiben schneiden. Anschließend die Selleriescheiben in einen Topf mit Salzwasser, einem Schuss Olivenöl und ein wenig Zitronensaft geben. In einem Topf einen Esslöffel Butter schmelzen lassen. Eine Zwiebel enthäuten, halbieren, in Scheiben schneiden und mit in den Topf geben. Anschließend eine Prise Zucker sowie eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und den gar gekochten Sellerie begeben. Den Sellerie schon leicht mit dem Kochlöffel zerdrücken. Anschließend den Weißwein und die Sahne mit in den Topf geben und alles bei kleiner Hitze einkochen lassen. Den Sellerie abschließend mit einem Pürierstab gründlich pürieren. Die Maishuhnbrust zusammen mit dem Selleriepüree, den Pilzen und dem Bacon auf Tellern anrichten. Den Sud mit etwas Olivenöl abbinden und darüber geben.

Steffen Henssler am 12. 08. 2011

Steffens und Kiras schnelle Saltimbocca

Für 2 Portionen

1 Perlhuhnbrust (ca. 250 g)	1-2 Scheiben Speck	4 Blätter Salbei
50 g Spinatblätter	1 Zwiebel	1/2 Zehe Knoblauch
Salz	Pfeffer	1 unbehandelte Zitrone
Öl		

Den Speck auslegen, die Perlhuhnbrust darauf legen, mit Salbei belegen und den Speck um das Fleisch schlagen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrust darin anbraten. Die Zwiebel abziehen, in feine Scheiben schneiden und in einer zweiten Pfanne im heißen Öl anbraten. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit dem Spinat zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach mehrmaligem Schwenken etwas Zitronenschale über das Fleisch raspeln und mit etwas Zitronensaft aromatisieren. Die gebratene Perlhuhnbrust auf dem Teller anrichten, den Spinat aus der Pfanne dazu legen. Zuletzt mit frisch gemahlenem Pfeffer verfeinern.

Steffen Henssler am 10. 10. 2011

Stubenküken-Brust mit Polenta

Für 2 Portionen

60 g Polenta	200 ml Gemüsefond	1 Stubenküken
2 Zweige Rosmarin	2 Scheiben Speck	Öl
Salz	Pfeffer	2 Passionsfrüchte
Petersilie		

Den Fond in einem Topf erhitzen, die Polenta hinzugeben. Das Verhältnis Fond - Polenta sollte 4:1 sein. Vom Stubenküken eine Brust auslösen. Die Brust mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fleischseite in etwas Polenta legen. Den Rosmarin hacken und mit dem Speck zur Polenta geben. Je nach Belieben können auch Thymian oder andere frische Kräuter verwendet werden. Auf kleinerer Stufe die Polenta zehn Minuten ausquellen lassen. Eine Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und die Brust von beiden Seiten darin anbraten.

Für die Vinaigrette: Die Petersilie fein hacken. Zwei Passionsfrüchte auskratzen, je nach Belieben mit oder ohne Kernen. Etwas Öl hinzugeben, das Ganze salzen und pfeffern und mit der Petersilie verfeinern. Das Stubenküken mit der Vinaigrette und der Polenta auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 08. 12. 2011

Tandoori-Hähnchen mit Couscous

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 150 g	100 g Couscous	2 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Staudensellerie
1 Knolle Ingwer, klein	1 rote Chilischote	2 Tomaten
1 Zitrone	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderkörner
1 TL Kardamomsaat	0,25 Bund Minze	50 g Naturjoghurt
100 ml Orangensaft	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Für den Couscous-Salat den Orangensaft in einem Topf aufkochen, den Couscous hineingeben und quellen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Staudensellerie ebenfalls putzen, die Fäden außen abziehen, waschen und fein schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Die Minze zupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Frühlingszwiebeln, das Gemüse und die klein gehackte Minze unter den abgekühlten Couscous rühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Für die Tandoori-Paste die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und den Ingwer schälen. Alles grob würfeln. Die Chilischoten halbieren, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die klein geschnittenen Zutaten für die Paste zusammen mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom in einen Mörser geben und mit einem Esslöffel Olivenöl zerstoßen. Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Der Länge nach halbieren und mit jeweils einem Teelöffel Tandoori-Paste bestreichen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten anbraten. Die restliche Tandoori-Paste mit dem Joghurt zu einem Dip verrühren. Das Tandoori-Hähnchen auf dem Couscous-Salat anrichten und mit dem Dip servieren.

Steffen Henssler am 13. August 2010

Hack

Kohl-Rouladen mit Salzkartoffeln

Für 4 Personen

Kohlrouladen:

1 Wirsing	3 Zwiebeln	0,5 Bund Petersilie, kraus
800 g Hackfleisch, gemischt	2 Brötchen, altbacken	2 Eier
2 EL Senf	100 g Speck	100 g Schmalz
0,5 EL Kümmel	0,5 l Gemüsebrühe	Öl
Salz	Pfeffer	

Salzkartoffeln:

1 kg Kartoffeln, fest	2 EL Butter	Salz
-----------------------	-------------	------

Kohlrouladen:

Die ganz äußeren Blätter des Wirsings entfernen. Sechs schöne Blätter in Salzwasser blanchieren, abschrecken, in einem Handtuch einschlagen und mit dem Nudelholz plattieren. Die Petersilie putzen und hacken. Eine Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl anschwitzen. Die gehackte Petersilie dazu geben und mit dem Hackfleisch vermischen. Das Brötchen einweichen, ausdrücken und zum Hack geben. Eier und Senf hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles vermengen und in die Wirsingblätter füllen. Den restlichen Wirsing in feine Streifen schneiden. Die restlichen Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls fein würfeln. Alles zusammen in einem Bräter mit dem Schmalz anschwitzen. Einen halben Esslöffel Kümmel dazu geben und mit der Brühe auffüllen. Die Rouladen auf den Wirsing legen, den Deckel drauf geben und circa 40 Minuten garen.

Salzkartoffeln:

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser kochen, abgießen und die Butter dazu geben.

© Spiegel TV infotainment/

Steffen Henssler am 04. Februar 2011

Spaghetti Bolognese

Für 4 Personen

500 g Schweinehack	500 g Kalbshack	4 EL Olivenöl
50 g Karotten	50 g Sellerie	50 g Zwiebeln
50 g Lauch	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
1 Zehe Knoblauch	100 ml Rotwein	1 Kg Tomaten, frisch
2 EL Blattpetersilie	500 g Spaghetti	Parmesan
Salz	Pfeffer	

Hackfleisch in Olivenöl anbraten. Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Lauch putzen und in Würfel schneiden. Das gewürfelte Gemüse und gehackten Knoblauch zu dem Hackfleisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarin und Thymian dazu geben. Mit einem Schuss Wasser und Rotwein ablöschen, langsam gar köcheln. Die Tomaten blanchieren, enthäuten, entkernen und in feine Würfel schneiden. Dazu geben und fünf Minuten mitköcheln lassen. Petersilie unter die Soße heben. Spaghetti kochen und mit der Soße anrichten. Frisch geriebenen Parmesan dazu reichen.

Steffen Henssler am 18. September 2009

Kalb

Carpaccio vom Kalb mit Soja-Limonen-Butter und Koriander

Für 2 Personen

180 g Kalbsrücken	1 Limette	0,5 Bund Koriander
50 ml Sojasoße	80 g Butter	Rapsöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Kalbsrücken für ca. 20 Minuten in das Gefrierfach legen. Danach herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Das Kalbsfleisch in eine Klarsichtfolie wickeln und hauchdünn plattieren. Die Kalbsscheiben auf Tellern dicht nebeneinander legen und kalt stellen. Die Limette unter heißem Wasser abspülen, trocken tupfen und die Schale reiben. Anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen bis sie leicht bräunlich wird. Die Limettenschale sowie einen Esslöffel Limettensaft in die Butter geben. Die Sojasoße zugeben und mit Pfeffer würzen. Die warme Butter auf die Kalbfleischscheiben gleichmäßig verteilen. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und den Koriander frittieren. Das Kalbsfleisch gleichmäßig auf Tellern verteilen und den Koriander hinzugeben.

Steffen Henssler am 16. April 2010

Hamburger Kalb-Koteletts, Kopfsalat, Himbeer-Vinaigrette

Für 2 Portionen

2 Kalbskoteletts	50 g Himbeeren, TK	1 Kopfsalat
6 Scheiben Lardo	50 ml naturtrüber Apfelsaft	2 Bio-Zitronen
50 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer
Zucker	Olivenöl	

Die Hamburger Kalbskoteletts waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer heißen Pfanne in Olivenöl anbraten. Die Temperatur während des Bratens herunterregeln. Währenddessen die leicht angetauten Himbeeren in einer Schüssel mit einem Löffel zerdrücken. Mit dem Fond, Apfelsaft und dem Saft einer halben Zitrone verrühren. und drei Esslöffeln Olivenöl verschlagen. Die Himbeer-Vinaigrette einige Minuten durchziehen lassen und vor dem Servieren noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Zitrone in Scheiben schneiden und auf die Kalbskoteletts legen. Den Lardo mit in die Pfanne geben und diese für fünf Minuten in den Ofen schieben. Den Kopfsalat putzen und von den äußeren Blättern befreien. Den Salat teilen, beide Salatherz-Hälften auf zwei Teller legen und mit der Vinaigrette beträufeln. Die Kalbskoteletts mit dem Salat anrichten und den Lardo auf das Fleisch geben.

Steffen Henssler am 02. 12. 2011

Kalb-Filet mit Spargel und Karotten

Für 2 Portionen

400 g Kalbsfilet	2 Zweige Thymian	2 Zehen Knoblauch
500 ml Gemüsefond	Salz	Pfeffer
Olivenöl	6 Stangen grüner Spargel	4 junge Karotten
Salz	Pfeffer	20 g Ingwer
1 TL Zucker	20 ml Sojasauce	1 EL Honig
Olivenöl		

Das Kalbsfilet mit einem Faden zusammenbinden und an einem Holzlöffel festknoten. Dann Fond in einen Topf gießen und Pfeffer, Thymian, und Knoblauch hinzufügen. Das Fleisch in den Topf hinhängen und garen.

Die ganzen Karotten mit einem Sparschäler abschälen, so dass man dünne Streifen erhält. Den Spargel ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Thymian, den Spargel und die Karottenstreifen dazugeben. Den Ingwer schälen und in die Pfanne hineinreiben. Den Zucker über das Gemüse streuen und mit Sojasauce ablöschen. Abschließend den Honig darüber gießen und sofort anrichten. Das gegarte Kalbsfleisch aus dem Topf nehmen und auf dem Teller zum Gemüse anrichten.

Steffen Henssler am 30. 08. 2011

Kalb-Koteletts mit Artischocken und Rucola

Für 2 Portionen

300 g Kalbskotelett	Butter	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin	1 Zehe Knoblauch
1 Artischocke	1 Bund Rucola	2 EL dunkler Balsamico
Salz	Pfeffer	Chili
Olivenöl		

Den Ofen auf 120 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Das Kalbskotelett waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen und mit dem Fettrand des Koteletts einreiben. Das Kotelett mit dem Rosmarin und einer Knoblauchzehe scharf anbraten. Anschließend etwa 15 Minuten im Ofen garen. Den Stiel der Artischocke abschneiden und die Artischocke einschneiden. Die Blätter an der Seite entfernen, so dass nur das weiße Fleisch übrig bleibt und das Stroh auskratzen. Die Artischocke in feine, dünne Scheiben schneiden und in derselben Pfanne, in der das Kotelett gebraten wurde, anbraten. Etwas Olivenöl hinzugeben. Eine Zwiebel abziehen, grob schneiden und mit in die Pfanne geben. Den Rucola zupfen und zur Artischocke geben. Den Rucola über der Artischocke garen lassen und anschließend kurz schwenken. Abschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Chili leicht würzen. Das Ganze mit Balsamico ablöschen, etwas Olivenöl dazugeben und vom Herd nehmen. Das Kotelett mit den Artischocken und Rucola auf Tellern anrichten.

Tipp:

Falls das Fleisch nicht braun genug ist, etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, so dass die Butter braun wird. Das Fleisch darin kurz von beiden Seiten anbraten, bis es die gewünschte Bräune hat.

Steffen Henssler am 20. 10. 2011

Kalb-Schnitzel mit Speck im Petersilien-Mantel

Für 2 Portionen

1 kleiner Hokkaidokürbis	2 Kalbsschnitzel	2 Scheiben Speck
2 Eier	1 Zwiebel	1 Orange
1 Zehe Knoblauch	50 ml Weißweinessig	glatte Petersilie
2 TL brauner Zucker	1 Chilischote	1/2 TL Koriandersamen
1 Stange Zimt	Mehl	Salz
Pfeffer	Olivenöl	Butter

Den Kürbis halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Anschließend den Kürbis mitsamt der Schale in feine Würfel schneiden. Den braunen Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und den Kürbis hinzugeben. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und ebenfalls hinzufügen. Anschließend mit dem Weißweinessig und dem Saft der Orange ablöschen. Die Koriandersamen zusammen mit der Chilischote und der Zimtstange in einem Teebeutel verschließen und im Topf mit kochen lassen. Das Ganze nun für circa 15 Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Den Speck auf das Kalbsfleisch legen und mit einem Plattierer ganz fein einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier und eine Handvoll gezupfte Petersilie in einen hohen Becher geben und mixen, bis die Petersilie ihre grüne Farbe abgibt. Das Kalbsschnitzel mit dem Speck mehlieren und durch die Petersilienmarinade ziehen. Anschließend von beiden Seiten in einer Pfanne im heißen Öl braten. Das Schnitzel auf Tellern anrichten und das Chutney auf das Fleisch geben.

Steffen Henssler am 27. 10. 2011

Pochiertes Kalb-Filet im Kräuter-Mantel mit Morchel-Rahm

Für 4 Personen

Pochiertes Kalbsfilet:

50 g Zitronenthymian	50 g Thai-Basilikum	50 g Koriander
50 g Frühlingszwiebel	500 g Kalbsfilet	2 EL Öl
Salz	Pfeffer	

Morchelrahm:

300 g Morcheln	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
2 EL Öl	50 ml Weinbrand	200 ml Kalbsfond
100 g Schlagsahne	50 g Butter, kalt	Salz
Pfeffer		

Gebratene Mie-Nudeln:

400 g Mie-Nudeln	50 ml Geflügelfond	1 EL Austernsoße
1 EL Fischsoße	1 EL Koriander	1 EL Sesamöl
Salz	Pfeffer	Chili

Pochiertes Kalbsfilet:

Zitronenthymian, Thai-Basilikum, Koriander und Frühlingszwiebeln abbrausen, trocken schüt-teln und fein hacken. Kalbsfilet trocken tupfen. Rundum kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit zwei Esslöffel Öl einreiben. Dann in den gehackten Kräutern wälzen. Filet nun zuerst in Klarsichtfolie und dann straff in Alufolie wickeln. Eingepacktes Filet in siedendes Wasser (etwa 85 Grad) geben. Wasser aufkochen, Herdplatte ausschalten und etwa fünf Minuten warten. Dann das Fleisch bei kleiner Hitze in etwa 20 Minuten garen noch circa fünf Minuten ruhen lassen.

Morchelrahm:

Morcheln putzen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln, in Öl andünsten. Morcheln zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weinbrand ablöschen. Mit Kalbsfond und Sahne auffüllen. Die Soße etwas einkochen lassen. Butter Stückchenweise unterrühren, salzen und pfeffern.

Gebratene Mie-Nudeln:

Mie-Nudeln kochen und abgießen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Nudeln zugeben. Mit Ge-flügelfond, Austernsoße und Fischsoße angießen. Zum Schluss den fein geschnittenen Koriander und etwas Chili unterheben. Kalbsfilet aus der Folie wickeln und in drei Zentimeter breite Stücke schneiden. Mit Nudeln und Morchelrahm servieren.

Steffen Henssler / Weller am 18. Juli 2008

Schnelle Kalb-Filet-Pfanne

Für 2 Portionen

300 g Kalbsfilet	2 Zweige Thymian	1 Zehe Knoblauch
30 g Speck	Butter	Paniermehl
50 g Gorgonzola	100 g Rucola	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Das Kalbsfilet waschen und trocken tupfen, dünn schneiden und etwas plattieren. Schon jetzt salzen und pfeffern. Die Filets anschließend in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Zwei Thymianzweige mit in die Pfanne geben. Den Knoblauch abziehen und als ganze Zehe in die Pfanne geben. Auch den Speck jetzt mit anbraten. Für den Geschmack eine Butterflocke in die Pfanne lassen. Schlussendlich etwas Paniermehl mit anrösten, um dem Fleisch und dem Speck eine knusprige Note zu verleihen. Den Knoblauch und den Thymian aus der Pfanne nehmen. Den Pfanneninhalt auf Teller geben und die Pfanne erneut auf die Kochstelle stellen. Nun etwas Gorgonzola in diese Pfanne zupfen. Den daraus entstehenden Bratenansatz über dem Gericht verteilen. Nun den Rucola grob hacken und über den Kalbsfilets anrichten.

Steffen Henssler am 27. 12. 2011

Lamm

Feines Lamm-Filet mit Brokkoli und Kokos-Soße

Für 2 Portionen

2 Lammfilets (a 80 g)	1 kleiner Brokkoli	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	2 TL Zitronencurrypulver	100 ml Kokosmilch
30 g Mandelblättchen	30 g Cashewkerne	Salz
Pfeffer	Öl	

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern und im heißen Öl anbraten. Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Die Brokkoliröschen vom Strunk befreien und danach fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Anschließend mit dem Brokkoli und Knoblauch in die Pfanne geben. Etwas Zitronencurry dazugeben und das Ganze mit Kokosmilch ablöschen. Abschließend noch ein paar Cashewkerne darunter mischen. Die Mandelblättchen mit zu dem Lamm in die Pfanne geben. Das Lamm auf Tellern anrichten und mit dem Brokkoli und der Kokossauce garnieren.

Steffen Henssler am 05. 10. 2011

Hensslers Lamm-Karree und Rote-Bete-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Lammkarree (circa 400 g)	2 Rote-Bete (gekocht)	30 g Kürbiskerne
6 Scheiben Lardo (Speck)	2 Stiele Rosmarin	1 EL Senf
2 EL Paniermehl	1 Knoblauchzehe	Parmesan und Rucola
Balsamico	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Zwei Pfannen mit Olivenöl erhitzen. Geröstete Kürbiskerne zusammen mit ein paar Scheiben Lardo und zwei ganzen Stängeln Rosmarin im Olivenöl anbraten. Das Lammkarree mit Salz und Pfeffer von allen Seiten kräftig würzen und zum Braten in die zweite Pfanne legen. Nun die Kürbiskerne mit dem Lardo und dem Rosmarin aus der Pfanne nehmen und mit einem Messer auf einem Bett grob hacken. Die gehackten Kerne in eine Schüssel geben. Dazu etwas Olivenöl und ein wenig Paniermehl unterrühren und das Ganze mit einem Esslöffel Senf binden. Das Lammkarree einmal wenden und die Kürbiskernpaste mit einem Löffel auf der angebratenen Seite verteilen. Anschließend die Pfanne mit dem bestrichenen Lammkarree in den Ofen stellen. Für das Rote Bete-Gemüse die gekochten Rote Beten in feine Würfel schneiden. Dazu die Knoblauchzehe kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch hineingeben. Nun einige Blätter Rosmarin und die Rote Bete-Scheiben in den Topf geben. Eine Prise Salz sowie eine Prise Pfeffer unterrühren. Das Ganze danach mit einem kleinen Schuss Balsamico und einem anschließenden Schuss Olivenöl ablöschen. Das Lammkarree aus dem Ofen nehmen und zwei Scheiben auf einem Teller anrichten. Zum Schluss das Rote Bete-Gemüse darüber geben. Wenn gewünscht ein wenig Parmesan darüber verteilen und etwas Rucolasalat dazu servieren.

Steffen Henssler am 02. 11. 2011

Kleine gefüllte Lamm-Filet-Taschen

Für 2 Portionen

100 g Lammfilet	30 g Crème-fraîche	4 Cranberries
50 g Butter	Thymian	Pfeffer
Salz		

Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Lammfilets an einer Seite einschneiden und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. In jede Lammtasche einen Teelöffel Crème-fraîche und zwei Cranberries geben. Die Taschen verschließen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Anschließend Butter dazu geben. Die Lammtaschen aus der Pfanne nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 05. 07. 2011

Lamm-Filet im Rucola-Speck-Mantel

Für 2 Portionen

300 g Lammfilet	3 Scheiben Bacon	80 g Ziegenkäse
100 g Rucola	100 g Champignons	1 Zwiebel
1 Zweig Rosmarin	3 Stiele Petersilie	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Zunächst das Lammfilet salzen und pfeffern. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Bacon nebeneinander legen und den gewaschenen Rucola darauf verteilen. Das Lammfilet darin einrollen und in heißem Olivenöl anbraten. Die Champignons halbieren, in Scheiben schneiden und die Zwiebel ebenfalls schneiden. Zusammen mit Rucola, Petersilie, Rosmarin, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. Das Ganze in eine Auflaufform füllen, mit Olivenöl beträufeln, das Lammfleisch darauf legen und den Ziegenkäse darüber verteilen. Anschließend das Ganze im Backofen backen.

Steffen Henssler am 02. 08. 2011

Marinierte Lamm-Koteletts mit scharfem Kartoffel-Gratin

Für 4 Personen

Lammkoteletts:

800 g Lammkarree	300 ml Sojasoße	200 ml süßer japan. Reiswein
200 ml Sake (Reiswein)	1 Zwiebel	3 Zehen Knoblauch
1 Chilischote	Salz	Pfeffer

Kartoffelgratin:

750 g Kartoffeln	400 ml Sahne	0,5 TL Togarashi-Pfeffer
0,5 Chilischote	0,5 Zehe Knoblauch	Salz
Pfeffer		

Minzsoße:

1 Bund Minze	1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Koriander
150 ml Reis-Essig, mild	300 ml Traubenkernöl	2 EL Sesamöl
0,5 Chilischote	Zucker	Salz
Pfeffer		

Lammkoteletts:

Mirin und Sake einmal kurz aufkochen und anschließend abkühlen lassen. Im Mixer mit der Sojasoße vermengen. Die klein geschnittene Zwiebel, die geputzte Chilischote und den zerhackten Knoblauch dazugeben. Das Ganze kurz mixen. Das Lamm in Koteletts schneiden und in der Soße circa eine Stunde marinieren. Nach dem Marinieren die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Grill oder in einer Grillpfanne garen. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Kartoffelgratin:

Die Kartoffeln schälen und auf einer Reibe oder Mandoline in dünne Scheiben hobeln. Die Sahne mit Togarashi-Pfeffer, der gehackten Chilischote, dem geriebenem Knoblauch sowie mit Salz und Pfeffer mischen. Wer es besonders scharf mag, fügt noch einen Esslöffel Chilisoße hinzu. Die Kartoffeln in eine feuerfeste Form verteilen und mit der Sahne vermischen und bedecken. In den vorgeheizten Backofen schieben. Das Gratin braucht ungefähr 40 Minuten.

Minzsoße:

Minze, Petersilie und Koriander zupfen und in einem Mixer mit dem Essig vermengen. Nun nach und nach das Öl und zum Schluss die gehackte Chilischote dazugeben. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Steffen Henssler am 26. März 2010

Schnelle Lamm-Koteletts

Für 2 Portionen

1 Lammkarree	1 Fenchel	30 g Walnüsse
50 g schwarze Oliven	30 g Parmesan	1 Zitrone
1 TL Estragonblätter	Olivenöl	Chili
Salz	Pfeffer	

Die Knochen aus dem Lammkarree heraustrennen und das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl anbraten. Zwischendurch wenden. Den Fenchel vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. In einer weiteren Pfanne in Olivenöl anbraten. Die Filets aus einer Zitrone lösen und dazugeben. Walnüsse und Estragonblätter hacken und zusammen mit den schwarzen Oliven ebenfalls zum Fenchel geben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit reichlich Parmesan anbinden und auf Tellern anrichten. Das Lamm darauf legen und noch einmal mit Pfeffer würzen.

Tipp:

Statt Zitronen- Orangenfilets verwenden.

Steffen Henssler am 19. 07. 2011

Meer

Garnelen-Frühlingsrolle

Für 2 Personen

4 Frühlingsrollenteigblätter	200 g Garnelen	10 g frische Sojasprossen
1 Zitrone	50 g Crème-fraîche	1 TL dunkles Sesamöl
1 EL Sojasoße	1 Spritzer flüssige Würze	1 TL Mehl
Öl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Frühlingsrollenteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und auftauen lassen. Die Garnelen auftauen lassen, waschen und trocken tupfen. Die Sojasprossen waschen und trocken schleudern. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft, die Sojasoße, das Sesamöl, eine Prise Pfeffer und die Würze miteinander verrühren und die Garnelen und Sprossen darin kurz marinieren. Jeweils etwas Füllung auf zwei Frühlingsrollenteigblätter verteilen. Die Seiten nach innen einschlagen und von unten nach oben vorsichtig aber fest aufrollen. Das Mehl mit dem Wasser verrühren und die Enden damit verkleben. In einem Topf das Öl erhitzen und die Frühlingsrollen darin goldbraun frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren. Die Crème-fraîche als Dip servieren.

Steffen Henssler am 13. August 2010

Garnelen-Schaschlik mit Limonen-Vinaigrette

Für 2 Personen

8 Riesen-Garnelen	1 EL Schnittlauch	1 Schalotten
2 Radieschen	50 ml Olivenöl	1 Zwiebel, rot
1 Paprika, rot	100g Ananas-Fruchtfleisch	8 Physalis
1 TL Senf	50 ml Geflügelbrühe	50 ml Limonensaft
50 ml Rotweinessig	250 gr Feldsalat	100 ml Sonnenblumenöl
30 g Currypaste, gelb	1 TL Salz	1 TL Zucker
Öl		

Die Zwiebel abziehen und in grobe Würfel schneiden. Paprika und Ananas in kleine Stücke schneiden. Physalis aus der Hülle lösen. Garnelen, Zwiebel, Paprika Ananas und Physalis im Wechsel auf die Schaschlikspieße stecken. Die Currypaste mit zwei Esslöffeln Öl verrühren, die Spieße damit bestreichen und zehn Minuten marinieren. Die Garnelenspieße in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Den Schnittlauch und die Schalotte klein schneiden. Die Radieschen in Stifte schneiden. Gemüsebrühe, Senf, Limonensaft, Rotweinessig, Salz und den Zucker miteinander verrühren bis sich das Salz und der Zucker aufgelöst haben. Nun Olivenöl und das Sonnenblumenöl nach und nach unterrühren. Den Salat klein schneiden. Den Salat mit dem Dressing vermengen und auf einem Teller anrichten. Die Garnelenspieße auf dem Salat geben.

Steffen Henssler am 15. Januar 2010

Gratinierte Jakobsmuscheln mit Speck und Salbei

Für 4 Personen

8 Jakobsmuscheln	4 Schalen	8 Scheiben Speck
4 EL Olivenöl	16 Salbeiblätter	100 ml Weißwein
5 Pfefferkörner, zerstoßen	1 Lorbeerblatt	125 g Butter, flüssig
2 Eier	Salz	Pfeffer

Die Muscheln waschen und trocknen, in dünne Scheiben schneiden und in den Schalen verteilen. Speck in einer Pfanne kross braten. Die Salbeiblätter in dem Olivenöl frittieren und mit dem Speck über die Muscheln verteilen. Weißwein mit den zerstoßenen Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und auf die Hälfte reduzieren. Die Flüssigkeit passieren und nach und nach mit dem Eigelb aufmixen. Nach und nach die flüssige Butter einarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hollandaise auf die Muscheln geben und unter dem Grill im Backofen kurz gratinieren.

Steffen Henssler am 22. Mai 2009

Jakobsmuscheln mit Wirsing-Gemüse und Soja-Butter

Für 2 Portionen

1 Wirsingkohl	4 frische Jakobsmuscheln	3 vorgekochte Kartoffeln
100 ml Weißwein	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
100 ml Sojasauce	frische Blattpetersilie	Salz
Pfeffer	Olivenöl	150 g Butter

Zunächst den Wirsingkohl in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Kohl in einer heißen Pfanne mit Öl andünsten. Die vorgekochten Kartoffeln (nicht zu weich) in Scheiben schneiden und zu dem Wirsing in die Pfanne geben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und gut durch schwenken. Zuletzt die Petersilie klein schneiden und unter den Wirsing heben. Die Pfanne von der heißen Platte nehmen und zur Seite stellen. In einem separaten Topf die Sojabutter vorbereiten. Hierzu den Weißwein mit Pfeffer einkochen lassen. Nach und nach die Butter dazugeben und alles mit einem Pürierstab schaumig aufschlagen.

Tipp:

Die Butter muss portionsweise hinzugegeben werden, da die die Vinaigrette sonst gerinnt. Die Sojasauce zu der Vinaigrette geben und mit unterrühren. Die Sauce mit Pfeffer abschmecken. Die Jakobsmuscheln waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Danach mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Mit Mehl bestäuben und überschüssiges Mehl abklopfen. Eine neue Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Muscheln von beiden Seiten leicht goldbraun anbraten. Das Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Sojabutter beträufeln. Die Jakobsmuscheln auf dem Gemüse anrichten.

Steffen Henssler am 30. 12. 2011

Jakobsmuscheln

Für vier Personen

0,5 Limone	0,5 Orange	4 Scheiben Baguette
1 EL Sonnenblumenöl	4 Jakobsmuscheln	50 ml Olivenöl
2 EL Sojasoße	0,5 Bund Koriander	Pfeffer
Salz		

Den Saft der Limone und der Orange auspressen. Das Baguette in dem Sonnenblumenöl knusprig braten. Die Jakobsmuscheln in Scheiben schneiden, mit Limonensaft, Orangensaft, Olivenöl und der Sojasoße vermengen. Koriander hacken und dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf die Baguettescheiben verteilen.

Steffen Henssler am 07. Januar 2011

Schweden-Happen von Flusskrebs-Fleisch

Für 4 Personen

0,5 Avocado	1 Paprika	2 EL Butter
0,5 Kugel Mozzarella	0,5 Bund Petersilie	0,5 Schote Chili
0,5 Zitrone	1 TL Sojasoße	100 g Flusskrebsfleisch
100 g Crème-fraîche	Radieschen	Knäckebrötchen
Salz	Pfeffer	

Avocado schälen und in Würfel schneiden. Paprika putzen, mit einem Sparschäler schälen und ebenfalls würfeln. Beides mit einem Esslöffel Butter in einer Pfanne anschmoren. In eine Schüssel geben. Mozzarella in Würfel schneiden. Petersilie und Chilischote fein hacken. Die Zitrone auspressen. Eine Prise Salz und Pfeffer, Zitronensaft und Sojasoße mit Mozzarella, Petersilie und Chili vermengen und zu den angebratenen Gemüswürfeln in die Schüssel geben. Flusskrebsfleisch in einer Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knäckebrötchen in Kanapee-Größe brechen. Den Tartar schichtweise auf das Knäckebrötchen, Flusskrebsfleisch und einen Teelöffel Crème-fraîche auf die Masse geben; mit Radieschenstiften toppen.

Steffen Henssler am 05. Februar 2010

Rind

Bratkartoffeln mit Rumpsteak

Für 2 Portionen

400 g Rumpsteak	4 rohe Kartoffeln	1 TL Senf
2 Zwiebeln	Salz	Pfeffer
Petersilie	gegebenenfalls Kapern	Butter
Öl		

Das Fett an der Seite des Rumpsteaks einschneiden und im Folgenden das Steak mit einem Klopfer plattklopfen. Nun das Steak an seiner Oberseite kästchenartig leicht einschneiden. Diese Seiten mit Senf einstreichen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und auf dem Steak verteilen. Noch kräftig pfeffern und etwas salzen. Mit Klarsichtfolie das Steak bedecken und nochmals plattklopfen. Nun das Rumpsteak mit der beschmierten Seite nach unten in eine heiße Pfanne legen. Die Rückseite dann nochmal würzen. Nach kurzem Anbraten das Steak wenden und die Pfanne bei 90 Grad in den Ofen schieben.

Zu den Bratkartoffeln:

alternativ zu rohen Kartoffeln können auch Pellkartoffeln vom Vortag genommen werden. Diese schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben bei mittlerer Hitze in der Pfanne anbraten und zwischendurch schwenken. Für einen intensiveren Geschmack etwas gehackte Zwiebel an die Bratkartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fein gehackte Petersilie und Kapern zugeben. Ist das Steak fertig gegart, dieses aus dem Ofen nehmen und in mundgerechte Scheiben schneiden. Für das restliche Anrichten auch die Bratkartoffeln auf den Teller legen und die Rumpsteak-Scheiben mit Salz und Pfeffer leicht bestreuen.

Steffen Henssler am 29. 09. 2011

Hüftsteak mit Garnelen und Blumenkohl

Für 2 Portionen

1 Rinder-Hüftsteak	2 frische Garnelen	1 Blumenkohl
frischer Meerrettich	1 weiße Zwiebel	100 ml Weißwein
50 ml Sahne	1 Bund Blatt Petersilie	Rosmarin
Butter	Salz	Pfeffer
Öl		

Eine Pfanne erhitzen. Das Rindersteak mit etwas Öl bestreichen, plattieren und Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Das Fleisch portionsweise halbieren. Etwas Öl in die heiße Pfanne geben und das Fleisch in der heißen Pfanne anbraten. Die Garnelen vom Kopf trennen, schälen, die Rückseite der Garnelen längs dünn aufschneiden und den Darm vorsichtig rausziehen.

Tipp aus der Sterneküche:

Mit einer Gabel oder einem Zahnstocher am Ende der Garnele einstecken, unter den Darm haken und vorsichtig mit der Gabel oder Zahnstocher den Darm herausziehen. Die Garnele wird somit nicht aufgeschnitten und bleibt in ihrem Originalzustand. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Fleisch in die Pfanne legen. Ebenfalls drei Flocken Butter zu den Garnelen und dem Fleisch geben. Den Blumenkohl in dünne Scheiben schneiden und in eine heiße Pfanne mit Öl geben. Die weiße Zwiebel klein schneiden und mit dem Blumenkohl in der Pfanne anschwitzen. Die weißen Zwiebelstücke sorgen für ein gutes Aroma. Den Blumenkohl mit circa 100 ml Weißwein ablöschen. Ein Hand voll Blatt Petersilie grob zupfen und mit circa 50 ml Sahne zu dem Blumenkohl geben. Zum Schluss etwas frischen Rosmarin zu dem Fleisch und den Garnelen geben. Frischen Meerrettich fein reiben und ebenfalls zu dem Blumenkohl geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hüftsteak und die Garnelen mit dem Blumenkohl auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 03. 11. 2011

Kleine Roastbeef-Minuten-Steaks

Für 2 Portionen

300 g Roastbeef	1 Zwiebel	1 EL Senf
2 Majoranzweige	1 Rosmarinzweig	1 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Das Roastbeef halbieren und den Fettrand abschneiden. Die Hälfte noch einmal gegen die Faser halbieren und außen die Sehnen ebenfalls abschneiden. Das Ganze von der oberen Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Das Fleisch auf der gewürzten Seite mit Senf bestreichen und die fein gehackte Zwiebel darüber streuen. Nun abgezupfte Majoranblätter und fein gehackte Rosmarinnadeln auf das mit Senf bestrichene Fleisch legen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Einen Fleischhammer mit Öl einstreichen und das Fleisch auf der marinierten Seite plattieren. Anschließend ein wenig Mehl über das plattierte Fleisch streuen und mit der marinierten Seite nach unten in die Pfanne legen. Während das Fleisch kurz anbrät, die obere Seite mit Salz und Pfeffer würzen, dann wenden. Für den Geschmack einen Rosmarinzweig mit in die Pfanne geben. Anschließend die kleinen Roastbeef-Minutensteaks auf Tellern anrichten und mit dem Rosmarinzweig garnieren.

Steffen Henssler am 18. 07. 2011

Nudeln mit Rindfleisch und Kokos-Teriyaki-Soße

Für 2 Portionen

200 g Muschelnudeln	200 g Rinderfilet	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	1 TL Sesamkörner	100 ml Kokosmilch
2 EL Teriyaki-Sauce	3 Stiele Koriander	Salz
Pfeffer	Öl	

Muschelnudeln zum Kochen in einen Topf mit Wasser geben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Rinderfilet in dünne Streifen schneiden. Die Schalotten in Scheiben schneiden und mit ein bis zwei Scheiben Knoblauch und dem Fleisch in die Pfanne geben. Die Sesamkörner darunter mischen. Das Ganze mit etwas Teriyaki-Sauce ablöschen. Anschließend etwas Kokosmilch unterrühren. Die Sauce reduzieren, ohne dass sie gerinnt. Koriander hacken und zusammen mit den abgessenen Nudeln in die Pfanne geben. Die Nudeln auf Tellern anrichten und mit der Kokos-Teriyaki-Sauce garnieren.

Steffen Henssler am 27. 09. 2011

Rinder-Filet mit lauwarmer Paprika-Salsa

Für 2 Portionen

1 Rinderfilet	1 Paprika	1 Thymianzweig
1 Zwiebel	1 Knoblauch	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Die Paprika vom Strunk befreien, in dünne Streifen schneiden und fein würfeln. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl und einem Zweig Thymian anbraten. Das Rinderfilet in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Thymian aus der Pfanne nehmen. Die Zwiebel in Ringe schneiden und den Knoblauch hacken und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch auf einen Teller legen und die Paprikasalsa über das Rinderfilet geben.

Steffen Henssler am 29. 08. 2011

Rindfleisch-Tatar

Für 2 Portionen

300 g Rindersteak	2 Scheiben Bauernbrot	1 Spitzkohl
Butter	50 g Bergkäse	getrocknete Chili
1 Zwiebel	2 Stiele Petersilie	

Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Spitzkohl in feine Scheiben schneiden und in der Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und zusammen mit dem Rindfleisch in eine Schüssel geben. Getrocknete Chilis und Petersilie klein hacken und zu dem Fleisch geben. Das Brot mit in die Pfanne geben und anrösten. Anschließend das Tatar auf dem Brot verteilen, darüber den Spitzkohl geben und etwas Bergkäse darüber hobeln.

Steffen Henssler am 19. 09. 2011

Roastbeef mit Remoulade

Für 2 Portionen

300 g Rumpsteak	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
2 Rosmarinzweige	2 Eier	3 Cornichons
1 TL Kapern	1 Anchovis	1/2 Bund Schnittlauch
250 ml Sonnenblumenöl	Olivenöl	1 TL Senf
Salz	Pfeffer	

Zunächst die Pfanne erhitzen. Das Rumpsteak mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch halbieren und mit Öl und einem Rosmarinzweig in die Pfanne geben. Dann das Fleisch ins heiße Öl legen und von beiden Seiten kurz anbraten. Für die Remoulade die Eier trennen, die Eigelbe behalten. Ein wenig Senf in die Schüssel geben und nach und nach Sonnenblumenöl dazugießen und dabei alles mit einem Schneebesen verrühren. Die Schalotten in dünne Scheiben schneiden. Danach die Cornichons in feine Stifte schneiden, die Kapern klein hacken, den Schnittlauch fein schneiden und eine Anchovis ebenfalls klein hacken. Alles in die Schüssel geben, umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch mitsamt den Kräutern bei 100 Grad in den Ofen auf einen Rost legen. Etwa 10 Minuten garen. Das Roastbeef vor dem Aufschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

Steffen Henssler am 05. 08. 2011

Rumpsteak auf gebratenem Fladenbrot

Für 2 Portionen

1 Rumpsteak	1 EL Ajvar	$\frac{1}{4}$ Fladenbrot
1 Zitrone	2 Zweige Petersilie	50 ml Sojasauce
20 ml Sesamöl	Olivenöl	1 EL Zucker

Einen Teil der Zitronenschale abschneiden. Das Rumpsteak waschen, trocken tupfen und in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Diese in einen Frühstücksbeutel geben und dem Zucker, der Sojasauce, der Zitronenschale und der Petersilie hinzufügen. Wenn es beliebt, noch Sesamöl hinein träufeln. Nun den Beutel verschließen und das Ganze gut durchkneten. Anschließend die Rumpsteakscheiben für zehn Minuten im Beutel marinieren lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fladenbrot in Scheiben schneiden. Diese dann in der Pfanne goldbraun anbraten. Zwischendurch wenden. Sobald die Brotscheiben eine goldbraune Farbe angenommen haben, aus der Pfanne nehmen. Das Rumpsteak mit der Ajvarpaste bestreichen und jeweils eine Scheibe auf ein Fladenbrot legen. Das Ganze auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 25. 10. 2011

Rumpsteak-Tatar

Für 2 Portionen

300 g Rumpsteak	4 Austernpilze	50 g Fetakäse
$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	2 Stiele Basilikum	1 El Balsamico
2 El Olivenöl	Salz	Pfeffer

Zunächst das Fett und die Sehnen des Rumpsteaks entfernen. Nun das Fleisch in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Austernpilze in mundgerechte Stücke schneiden und in der Pfanne anbraten. Den Lauch in Ringe schneiden und mit dem gewürfelten Fleisch vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl, Balsamico dazugeben. Das Basilikum fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Nun die Pfanne vom Herd nehmen und den Fetakäse darin anschmelzen. Das Tatar in Förmchen füllen und die Pilz-Fetakäse-Mischung darauf geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Steffen Henssler am 26. 07. 2011

Steak-Sandwich mit Chili und hausgemachter Kräuter-Butter

Für 2 Personen

2 Rumpsteaks, a 150 g	0,5 Ciabatta	2 Tomaten
1 Zwiebel	1 TL japan. Chilipfeffer	1 Zitrone, unbehandelt
200 ml Olivenöl	100 ml Rapsöl	200 ml Teriyaki-Soße
250 g Butter	1 Bund Rosmarin	1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander	1 Bund Majoran	Salz
Pfeffer, schwarz		

Das Brot aufschneiden und zwei Stücke mit Olivenöl reichlich einstreichen. Anschließend mit dem japanischen Chilipfeffer würzen. Nun auf der weißen Seite knusprig in einer Grillpfanne braten. Rosmarin, Petersilie, Koriander und Majoran zupfen und fein hacken. Die Butter mit diesen Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und auspressen und die Kräuterbutter mit dem Saft verrühren. Die Steaks waschen, trocken tupfen und plattieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Steaks von beiden Seiten etwa zwei Minuten grillen. Das restliche Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und die Tomaten vom Strunk befreien. Die Tomaten und die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, mit der Teriyaki-Soße glacieren und ebenfalls circa eine Minute von jeder Seite braten. Die Brotscheiben großzügig mit der Kräuterbutter bestreichen und mit Tomatenscheiben, Steak und Zwiebeln belegen.

Steffen Henssler am 05. Februar 2010

Sushi-Rolle vom Rinder-Filet

Für 2 Personen

200 g Rinderfilet	1 Gurke	1 Frühlingszwiebel
1 Avocado	2 Stangen Spargel, grün	1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Sesam	150 ml Hoisinsoße	100 ml Sojasoße

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Filetscheiben mit etwas Öl beträufeln und zwischen Klarsichtfolie hauchdünn plattieren. Die Gurke schälen und das Avocadofleisch auslösen. Den Frühlingslauch abziehen. Das ganze Gemüse in feine Julienne schneiden. Den Spargel von dem unteren Drittel befreien und kurz blanchieren. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüse-Julienne und die Spargelstangen auf dem Fleisch platzieren und zu Sushirollen drehen. Die Rollen in gleich große Stücke schneiden. Die Sojasoße und die Hoisinsoße vermengen. Die Zitrone in Spalten schneiden. Abschließend die Rolle mit Sesam bestreuen, mit Zitrone garnieren und mit der Soße servieren.

Steffen Henssler am 20. November 2009

Salat

Apfel-Chicorée-Salat mit Fenchel

Zutaten für 2 Portionen

1 Chicorée	1 Fenchel	1 Apfel
2 TL Ahornsirup	frische Petersilie	30 g Walnüsse
1 Orange	2 TL Zucker	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 EL Holunderessig	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und den Fenchel in Streifen schneiden. Nun in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Eine Zwiebel und eine Zehe Knoblauch schälen, fein schneiden und ebenso in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Chicorée in mundgerechte Stücke zupfen und den bitteren Strunk entfernen. Die Blätter nun in der Pfanne mit dem Fenchel braten. Etwas Zucker hinzugeben um die bittere Note des Chicorée zu verlieren. Die Walnüsse dazugeben und kurz mit braten. Die Pfanne mit Holunderessig ablöschen und etwas Ahornsirup hinzugeben. Anschließend den Saft einer Orange hineinpressen. Die Petersilie zupfen und ebenfalls in die Pfanne geben. Den Apfel fein hobeln, so dass dünne Scheiben entstehen. Die Scheiben in die Pfanne geben und unterschwenken. Den Salat auf Tellern anrichten und mit Pfeffer garnieren.

Steffen Henssler am 18. 10. 2011

Apfel-Rote-Bete-Salat

Für 2 Portionen

1 Apfel	2 Kugeln Rote Bete	1 Zucchini
4 Wan-Tan-Blätter	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Zitrone
Olivenöl	Zucker	Salz
Pfeffer		

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. Die Rote Bete und den Apfel in dünne Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel geben, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und die geriebene Schale einer halben Zitrone dazugeben. Frühlingszwiebeln ebenfalls klein schneiden und mit in die Schüssel geben. Die Wan Tan-Blätter in Stücke schneiden und zu den Zucchini in die Pfanne geben. Die Zucchini abschließend ebenfalls und in die Schüssel geben und das Ganze gut miteinander vermischen. Den Rote-Bete-Salat mit Wan Tan-Blättern auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 31. 08. 2011

Asiatischer Nudel-Salat

Für 2 Portionen

50 g Glasnudeln	1/2 Stange Lauch	2 Karotten
1 Paprika	50 g Sellerie	1 Zehe Knoblauch
20 g Ingwer	2 EL Sesamöl	Öl
1 EL Sojasauce	einige Tropfen Fischsoße	4 Stiele Koriander
Salz	Pfeffer	

Die Glasnudeln in lauwarmes Wasser einweichen und durchrühren. Den Lauch halbieren und in halbe Ringe schneiden. Die Karotten und den Sellerie in dünne Scheiben und die Paprika in dünne Stifte schneiden. Nun die Glasnudeln aus dem Wasser nehmen, in eine Schüssel geben und etwas Sesamöl hinzufügen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Den Ingwer schälen und in die Pfanne reiben. Den Knoblauch fein hacken und zu dem Ingwer geben. Dann mit Koriander, Pfeffer und einer Prise Salz würzen und das Ganze anbraten. Zum Schluss mit Soja- und Fischsauce ablöschen. Die Marinade unter die Nudeln rühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steffen Henssler am 01. 08. 2011

Feiner Sommer-Salat

Für 2 Portionen

1 Römersalat	300 g Schweinerücken	4 Scheiben Bauchspeck
100 g Brombeeren	2 El Balsamico	1-2 TL Feigensenf
Olivenöl		

Den Salat in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Für das Dressing die Brombeeren klein schneiden und Balsamico dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, ein wenig Olivenöl und Feigensenf hinzufügen. Das Dressing ein bisschen ziehen lassen und danach auf den Salat geben. Den Schweinerücken in feine, dünne Scheiben schneiden. Den Bauchspeck ebenfalls. Beides mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Fleisch und den Speck anbraten. Das Ganze auf einem Teller anrichten und mit Brombeeren garnieren.

Steffen Henssler am 04. 08. 2011

Feld-Salat mit einer Champignon-Orangen-Vinaigrette

Für 2 Portionen

150 g Feldsalat	1 Zwiebel	10 braune Champignons
1 Orange	1 Birne	2 EL Olivenöl
Essig	Salz	Pfeffer

Den Feldsalat waschen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die Champignons in feine Scheiben schneiden und beides kurz im heißen Olivenöl leicht anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd nehmen. Für das Dressing die Orange halbieren, auspressen und den Saft über die Zwiebel und die Champignons geben. Nun einen kleinen Schuss Essig dazugeben. Abschließend eine ungeschälte Birne reiben und alles in der Pfanne vermengen. Mit dem Feldsalat mischen und servieren.

Steffen Henssler am 18. 07. 2011

Gebratene Garnelen mit Gazpacho-Salat

Für 2 Personen

6 Riesen-Garnelen, mit Schale	1 Salatgurke	1 Zehe Knoblauch
200 g Fleischtomaten	1 Paprika gelb	1 Paprika, rot
2 rote Zwiebeln	2 EL Olivenöl	1 EL Balsamico-Essig
1 Chilischote	Salz	Pfeffer

Die Garnelen von ihren Schalen befreien, längs am Rücken aufschneiden und entdarmen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Die Paprikas und die Gurke schälen. Die Zwiebel abziehen und anschließend alles klein schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und das Gemüse darin grillen. Die Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen. Die Chilischote längs aufschneiden und von den Kernen befreien. Alles zusammen in einen Mixer geben, den Balsamico-Essig ebenfalls dazu geben und pürieren. Das Grillgemüse auf dem Teller anrichten, püriertes Gazpacho darauf verteilen und die Garnelen oben drauf setzen.

Steffen Henssler am 04. Juni 2010

Gebratener Romana-Salat mit Garnelen

Für 2 Portionen

6 Garnelen (küchenfertig)	1 Romanasalat	1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel	1 Zitrone	50 g Parmesan
Chilipulver	Salz	Pfeffer
Öl		

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen von der Schale befreien und entdarmen. Den Romanasalat waschen und klein schneiden. Nun noch Knoblauch in Scheiben schneiden und alles zusammen in die Pfanne geben. Ein wenig Zwiebeln klein hacken, dazugeben und das Ganze salzen und pfeffern. Anschließend etwas Zitronensaft und eine Prise Chilipulver dazugeben. Zum Schluss noch etwas Parmesan darüber reiben. Den gebratenen Romanasalat mit den Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 11. 10. 2011

Hensslers schneller Salat

Für 2 Portionen

ein altbackenes Brötchen	6 Champignons	2 Scheiben Speck
Salz	Pfeffer	2 EL Balsamicoessig
1 EL Walnüsse	1 TL Zucker	3 Scheiben getr. Schinken
100 g Rucola	Butter	Öl
wenn gewünscht Parmesan		

Das Brötchen in Würfel schneiden. Die Champignons vierteln und den Speck in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine vorgeheizte Pfanne geben und die vorbereiteten Zutaten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und durchschwenken. Etwas Butter hinzugeben und unterschwenken. Für das Dressing den Balsamicoessig mit ein paar gehackten Walnüssen in ein verschließbares Glas geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Drei bis vier Esslöffel Öl und klein gewürfelte getrocknete Schinken in das Glas geben, fest verschließen und kräftig schütteln. Die Hälfte der Rucolablätter in die Pfanne geben und kurz anschwitzen. Anschließend in eine Schüssel geben und den restlichen Rucola untermischen. Zum Schluss den Salat mit dem Dressing vermengen. Den Salat auf Tellern anrichten und wenn gewünscht noch etwas Parmesan darüber hobeln.

Steffen Henssler am 04. 10. 2011

Kopfsalat mit Austernpilzen und Mango-Vinaigrette

Für 2 Portionen

1 Kopfsalat	6 Austernpilze	1 Mango
1 EL Zucker	1 EL Weißweinessig	80 g Ziegenkäse
2 EL Olivenöl	Schnittlauch	Butter
Salz	Pfeffer	Chili

Einen Esslöffel Butter mit Zucker in einer Pfanne erhitzen. Die Mango schälen, vom Stein befreien, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, in die Pfanne geben und anschwitzen. Die Austernpilze klein schneiden und in einer zweiten Pfanne in heißem Öl anbraten. Die karamellisierten Mangowürfel mit einer Prise Chili verfeinern. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Ganze mit Weißweinessig und Olivenöl ablöschen. Die Austernpilze mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Butter und einige Flocken Ziegenkäse dazugeben und in der Pfanne schmelzen lassen. Den Kopfsalat halbieren und von der Hälfte die äußeren Blätter abnehmen. Die inneren Blätter nun nach außen aufdrücken und den halben Kopfsalat zum Anrichten auf einen Teller legen. Die Pilze auf dem Kopfsalat verteilen und die Mangovinaigrette mit etwas Pfeffer darüber geben. Wenn gewünscht das Ganze mit ein wenig Schnittlauch garnieren.

Steffen Henssler am 17. 10. 2011

Lauwarmer Tomaten-Pfirsich-Salat

Für 2 Portionen

4 Tomaten	2 Pfirsiche	1/2 Bund Schnittlauch
3 Stiele Koriander	Zitronensaft	Zitronenschale
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Zunächst den Stielansatz der Tomaten entfernen und das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Schnittlauch klein schneiden und in das heiße Olivenöl geben. Die Tomaten und den Pfirsich in Scheiben schneiden und abwechselnd auf einem Teller anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander hacken, Zitronenschale abreiben und eine Hälfte der Zitrone auspressen. Das Ganze in die Pfanne geben. Zum Abschluss die lauwarmer Vinaigrette über die Tomaten und Pfirsiche geben und servieren.

Steffen Henssler am 25. 07. 2011

Salat mit Pfifferlingen und Kalb-Filet

Für 2 Portionen

300 g Kalbsfilet	100 g Pfifferlinge	100 ml Fond
2 El Weißweinessig	150 g Wildkräutersalat	1 TL Senf
Zucker	Salz	Pfeffer
Öl		

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden, die Pfifferlinge halbieren und beides in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Dressing etwas Öl, Fond, Senf und Weißweinessig in eine Schüssel geben. Die Zwiebel abziehen und Scheiben schneiden. Zusammen mit einer Prise Zucker zu der Sauce geben. Das Ganze gut durchmischen. Die Blattpetersilie grob hacken und mit etwas Butter in die Pfanne geben. Das Dressing über den Wildkräutersalat geben und durchmischen. Auf Tellern anrichten und mit den Kalbsfiletstreifen und den Pfifferlingen garnieren.

Steffen Henssler am 21. 09. 2011

Sashimi von der Dorade auf Kartoffel-Carpaccio

Für 4 Personen

4 Doradenfilets, a 120 g	2 Kartoffeln, fest	1 Handvoll Salat
60 ml Sojasoße, säuerlich	40 ml Weißweinreduktion	250 g Butter
1 Bund Schnittlauch	Ponzu Soße	Salz
Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben blanchieren und wie eine Rosette auf einen Teller legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in dünne Scheiben schneiden, auf die Kartoffelscheiben legen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sojasoße und die Weißweinreduktion erhitzen und die Butter nach und nach einmischen. Salate waschen, trocknen und mit der Ponzu Soße mischen. Salat auf dem Fisch anrichten, Butter über das Gericht träufeln und Schnittlauch rüber streuen.

Steffen Henssler am 16. Oktober 2009

Schneller Sommer-Salat

Für 2 Portionen

4 Feigen	2 Scheiben Speck	150 g Feldsalat
2 El Essig	1 TL Senf	2 El Zucker
4 EL Öl	Salz	Pfeffer

Zu Beginn den Zucker in einem Topf karamellisieren und die Feigen mit Schale klein hacken. Nun den Speck in einer Pfanne ohne Öl kross anbraten. Den Feldsalat putzen und die „Enden“ abschneiden. Die kleingehackten Feigen in dem Topf mit dem karamellisierten Zucker anschwitzen. Das Ganze mit einem kleinen Schuss Essig ablöschen, mit einem Stabmixer fein pürieren und ein wenig Senf dazugeben. Den Feldsalat in eine Schüssel geben und das lauwarme Dressing auf den Salat geben. Zum Schluss den knusprigen Speck auf den Salat legen und mit Pfeffer würzen (nach Belieben auch andere Gewürze wie z.B. Kardamon verwenden)

Steffen Henssler am 10. 08. 2011

Schneller Tomaten-Salat

Für 2 Portionen

4 Tomaten	1 Zwiebel	1 Zweig Rosmarin
30 g Parmesan	2 EL Balsamico	Olivenöl

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken und mit einem Zweig Rosmarin ins Öl geben. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und in eine kleine Form geben. Das heiße Öl darüber gießen und noch etwas Balsamico darüber geben. Anschließend Parmesan darüber reiben und servieren.

Steffen Henssler am 07. 10. 2011

Sushi-Rolle mit Jakobsmuscheln und Krebsfleisch

Für 4 Personen

Mayonnaise:

2 Eier	250 ml Pflanzenöl	1 EL Senf
1 EL Crème-fraîche	0,5 Zitrone	Salz
Pfeffer		

Sushi-Reis:

160 g Sushi-Reis	100 ml Reis-Essig	85 g Zucker
30 g Salz		

Jakobsmuscheln:

150 g Jakobsmuscheln

Sushirolls:

0,25 Salatgurke	0,5 Avocado	150 g Krebschwänze
2 Blätter Nori	Wasabi	Salz
Pfeffer	Chilisoße	Sojasoße

Mayonnaise:

Senf und Eigelb leicht miteinander verrühren. Nach und nach das Öl tröpfchenweise dazugeben. Es ist wichtig, dass alle Zutaten die gleiche Temperatur haben, da sonst die Masse gerinnt. Die Zitrone auspressen. Die Crème-fraîche und den Zitronensaft hinzufügen, damit es nicht zu ölig schmeckt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sushi-Reis:

Den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mit den Händen vorsichtig kreisend ein bis zwei Minuten waschen. Das Wasser abgießen, den Reis wieder mit Wasser bedecken und das Wasser wieder abgießen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis mit Wasser fünf bis zehn Minuten in einem Reiskocher stehen lassen, dann 30 bis 45 Minuten darin garen. Das so genannte Sushizu aus Essig, Zucker und Salz mischen. Den Reis in einer Schüssel lockern und 25 Milliliter Sushizu unter den rohen Reis mischen. Den heißen Reis mit einem feuchten Tuch bedecken und zehn bis 15 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 180 bis 200 Grad vorheizen.

Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln in feine Würfel schneiden und mit der Mayonnaise vermengen. Circa acht Minuten im vorgeheizten Backofen gratinieren.

Sushirolls:

Gurke waschen, längs vierteln und entkernen. Die Avocado entsteinen, schälen und in insgesamt acht Scheiben schneiden. Die Krebschwänze fein hacken und mit Salz, Pfeffer und Chilisoße abschmecken. Die Noriblätter halbieren, mit Reis belegen und umdrehen, sodass die Reisseite nach unten zeigt. Die Noriblätter dünn mit Wasabi bestreichen. Jeweils zwei Stifte Avocados und etwa acht Gurkenstreifen darauf geben und zwei Esslöffel Krebschwänze darauf verteilen. Die Noriblätter von der Längsseite her aufrollen, mit Frischhaltefolie belegen und mit Hilfe einer Bambusmatte in Form bringen, das heißt: leicht anpressen. Die Sushirolls aufschneiden und mit den Jakobsmuscheln belegen. Dazu Sojasoße servieren.

Steffen Henssler am 12. März 2010

Schwein

Hensslers schnelles Geschnetzeltes mit Zucchini-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Schweinerückenfilet	1 Zucchini	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL Senf	50 ml Kokosmilch
1 EL Crème-fraîche	Chili	Öl
Salz	Pfeffer	Butter

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Schweinerückenfilet waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben und anschließend in Streifen schneiden. Eine halbe Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in der Pfanne anschwitzen. In einer zweiten Pfanne eine Flocke Butter zergehen lassen. Die Filetscheiben mit Salz und Pfeffer beidseitig kräftig würzen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Etwas Knoblauch abziehen, fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Nun die Schale der Zucchini mit dem Sparschäler in Streifen schälen und diese zur geschmolzenen Butter geben. Die Schweinefiletscheiben mit etwas Senf bestreichen und das Ganze mit einem Schuss Kokosmilch ablöschen. Zum Binden einen Esslöffel Crème-fraîche unterrühren. Die Zucchini-Streifen mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein wenig Chiligewürz verfeinern. Das Schweinegeschnetzelte mit dem Zuchinigemüse auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 21. 10. 2011

Schweine-Filet mit Senf-Soße

Für 2 Portionen

300 g Schweinefilet	1 Pak-Choi	1 kleiner Blumenkohl
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	2 Stiele Thymian
1 TL Senf	Butter	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Pak-Choi und den Blumenkohl klein schneiden und in der Pfanne anschwitzen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Senf, Thymian und ein Stück Butter dazugeben und die Temperatur reduzieren. Das Schweinefilet auf Tellern anrichten und mit der Senfsauce servieren.

Steffen Henssler am 09. 09. 2011

Soßen

Gurken-Soße

Für 4 Personen

1 Salatgurke, klein	50 g Crème-fraîche	0,5 Zitrone
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Den Saft der Zitrone auspressen. Gurke schälen, entkernen und grob mixen. Crème-fraîche, Butter und Zitronensaft dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steffen Henssler am 20. November 2009

Karamell-Soße

Für 6 Portionen

4 Eier	20 g Butter	250 ml Milch
250 ml Sahne	60 g Zucker	1 Vanilleschote

Zuerst den Zucker in den Topf schütten und karamellisieren lassen. Ab und zu den Topf schwenken, nicht umrühren! Die Eier trennen und das Eigelb in eine Schüssel geben. Ein Stück Butter hinzufügen und einrühren. Die Milch und die Sahne dazugeben. Die Vanilleschote auskratzen und das Mark der Vanilleschote in den Topf geben. Alles kurz aufkochen lassen. Nun das Ganze in die Schüssel mit den Eigelben gießen und mit einem Schneebesen verquirlen. Dann die Masse in den Kochtopf umfüllen, auf den Herd zurück stellen und ebenfalls unter Rühren so lange erhitzen, bis sie eine Bindung bekommt. Danach die Sauce durch ein Sieb passieren.

Steffen Henssler am 25. 07. 2011

Minz-Soße

Für 4 Personen

1 Bund Minze	1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Koriander
150 ml Reis-Essig, mild	300 ml Traubenkernöl	2 EL Sesamöl
0,5 Chilischote	Zucker	Salz
Pfeffer		

Minze, Petersilie und Koriander zupfen und in einem Mixer mit dem Essig vermengen. Nun nach und nach das Öl und zum Schluss die gehackte Chilischote dazugeben. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Steffen Henssler am 26. März 2010

Rotwein-Soße

Für 4 Personen

50 g Zucker	2 Schalotten	400 ml Rotwein
100 ml Blaubeersirup	50 g Datteln	

Den Zucker in einem Topf leicht karamellisieren. Schalotten fein würfeln und dazu geben. Mit Rotwein und Blaubeersirup ablöschen. Datteln entkernen und fein hacken, dazu geben und einkochen lassen.

Steffen Henssler am 16. April 2010

Vanille-Soße

Für 6 Portionen

4 Eier 250 ml Milch 250 ml Sahne
1 Vanilleschote 60 g Zucker

Zunächst den Zucker in den Topf schütten und darauf die Milch und die Sahne gießen. Die Vanilleschote auskratzen und das Mark der Vanilleschote sowie die Schote in den Topf geben. Die Eier trennen und das Eigelb in eine Schüssel geben. Alles kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den gesamten Inhalt langsam zu den Eigelben in die Schüssel gießen und gleichzeitig mit einem Schneebesen verquirlen. Dann das Ganze zurück in den Kochtopf umfüllen und auf den Herd zurück stellen. Die Masse unter Rühren so lange erhitzen, bis sie dickflüssig und cremig wird. Danach die Sauce durch ein Sieb passieren.

Steffen Henssler am 25. 07. 2011

Zitronen-Sauer-Rahm-Soße

Für 2 Personen

100 g Zwiebeln 1 Zitrone 50 g Butter
350 ml Geflügelfond 150 g Crème-fraîche 50 ml Wermut
Salz Pfeffer, schwarz

Die Zitrone schälen, die Zwiebel abziehen und klein schneiden und in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Mit dem Wermut ablöschen, mit Fond auffüllen und einkochen lassen. Die Crème-fraîche dazu geben und anschließend das Ganze durchkochen, mixen und passieren.

Steffen Henssler am 23. Oktober 2009

Suppen

Blumenkohl-Suppe

Für 2 Portionen

1 kleiner Blumenkohl	1 Zwiebel	30 g Butter
1 El Essig	100 ml Weißwein	700 ml Gemüsefond
1 Schale Kresse	Chili	Salz
Pfeffer		

Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden und den Blumenkohl ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebeln und den Blumenkohl dazugeben, salzen und einen kleinen Schuss Essig hinzugießen. Zum Ablöschen Weißwein dazugießen. Das Ganze leicht einkochen lassen und mit Fond auffüllen. Den Blumenkohl weichkochen. Die Suppe in einen Mixer füllen und mit Salz, Pfeffer und Chili kurz mixen. Abschließend ein bisschen Kresse auf die Suppe geben. Je nach Belieben mit etwas Nussbutter verfeinern.

Steffen Henssler am 05. 08. 2011

Hensslers schnelle Tomaten-Suppe mit Speck

Für 2 Portionen

1 Zwiebel	200 g Kirschtomaten	3 Scheiben Speck
1 Zehe Knoblauch	50 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einem Topf mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Speck von der oberen Kante entfernen und klein schneiden. In den Topf geben und mit einer Prise Pfeffer anschwitzen. Die Kirschtomaten halbieren, zugeben und nach kurzer Zeit mit Weißwein ablöschen. Mit einem Stabmixer die Tomaten verkleinern und mit Gemüsefond auffüllen. Die Suppe nun bei geringer Hitze kochen lassen. Wenn die Suppe fertig gekocht ist, erneut mit dem Stabmixer bearbeiten, so dass eine schaumige Suppe entsteht. Final mit Pfeffer würzen und auf einem Teller anrichten.

Steffen Henssler am 01. 11. 2011

Hensslers Steckrüben-Eintopf

Für 2 Portionen

1/2 Steckrübe	200 g grüne Bohnen	30 ml Weißwein
600 ml Fond	1/2 Zwiebel	Zucker
1 Knoblauchzehe	2 Kartoffeln	2 Zweige Blatt Petersilie
2 Scheiben Speck	Öl	Butter
Salz	Pfeffer	

Die Steckrübe schälen und in gleich große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte fein schneiden. Das Ganze dann in Butter in einem Topf anschwitzen. Abschließend eine Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer in den Topf geben. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Bohnen klein schneiden und mit dem Knoblauch in den Topf geben. Das Ganze mit einem Schuss Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Den Steckrüben Eintopf nun auf mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit etwas kalter Butter binden. Wenn gewünscht, das Ganze mit etwas Blatt Petersilie und ein wenig Speck verfeinern. Zum Schluss den Eintopf in einem tiefen Teller anrichten.

Tipp:

Wenn es beliebt, können die Steckrübenwürfel auch mit kleingeschnittenen Kartoffeln kombiniert werden.

Steffen Henssler am 24. 10. 2011

Karotten-Chili-Suppe mit Ingwer und Hamachi-Crespelle

Für 4 Personen

Karotten-Chilisuppe:

2 Zwiebeln	300 g Karotten	100 g Ingwer
0,5 Chilischote	5 EL Butter	2 TL Zucker
100 ml Portwein, weiß	500 ml Gemüsebrühe	350 g Sahne
50 g Ingwer, eingelegt	Anisschnaps	Muskatnuss
Pfeffer	Salz	

Hamachicrespelle:

200 ml Milch	2 Eier	100 g Mehl
200 g Crème-fraîche	200 g Hamachi, frisch	1 Bund Schnittlauch
100 ml Teriyaki-Soße	Öl	

Karotten-Chilisuppe:

Karotten, Zwiebeln, und Ingwer schälen und klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Karotten, Zwiebeln, Ingwer und Chili darin andünsten und den Zucker und einen Teelöffel Salz darüber streuen. Das Gemüse mit dem Portwein und etwas Anisschnaps ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Die Suppe etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Karotten gar sind. 250 Gramm Sahne dazu gießen und einmal aufkochen lassen. Die Suppe mit dem eingelegten Ingwer im Küchenmixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Restliche Sahne schlagen und unter die Suppe mixen.

Hamachicrespelle:

Aus Mehl, Milch und Eiern einen Crepe-Teig herstellen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl dünne Crepes backen. Die Crème-fraîche wie Sahne schlagen, den Schnittlauch schneiden und unterrühren. Die Masse dünn auf die Crepes auftragen, mit dem Hamachi die Crepes einrollen. Die Rolle in dünne Scheiben schneiden. Mit Teriyaki-Soße beträufeln. Zusammen mit der Suppe anrichten.

Steffen Henssler am 19. März 2010

Kartoffel-Chili-Suppe mit mariniertem Rinder-Filet

Für 2 Personen

200 g Kartoffeln	100 g Rinderfilet	0,5 Bund Blatt Petersilie
1 Schalotte	1 Ei	1 Limette
1 Zwiebel	1 Chilischote	50 ml Weißwein, trocken
30 ml Portwein, weiß	500 ml Rinderfond	200 ml Sahne
1TL Worcester-Soße	50 g Butter	1TL Ketchup
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Zwiebel abziehen und gemeinsam mit den Kartoffeln in Scheiben schneiden. Beides in einem Topf mit der Butter anschwitzen und anschließend mit dem Weißwein und dem Port ablöschen. Die Chilischote dazugeben, mit Fond auffüllen und gar kochen. Die Sahne dazugeben und einmal aufkochen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken, mixen und passieren. Vor dem Servieren kurz aufmixen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Schalotte abziehen und klein würfeln. Die Schalottenstücke, die Worcester-Soße, den Ketchup, Salz und Pfeffer dazu geben und verrühren. Die Petersilie klein hacken, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Beides zum Fleisch geben. Das Ei trennen und das Eigelb unterrühren. Die Kartoffel-Chilisuppe mit dem Rinderfilet auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 23. Oktober 2009

Kartoffel-Sesam-Suppe mit marinierten Krabben

Für 2 Personen

200 g Krabben	400 g Kartoffeln, mehlig	3 Zwiebeln
1 Zitrone, unbehandelt	4 Radieschen	1 Bund Dill
100 g Butter	3 EL Sesamsamen, hell	1 EL Crème-fraîche
70 ml Weißwein	400 ml Sahne	70 ml Portwein, weiß
850 ml Gemüsesfond	3 EL Sesamöl	Zucker
Pfeffer, schwarz	Salz	

Die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Anschließend zu den Zwiebeln geben, verrühren und mit dem Port- und Weißwein ablöschen. Die Suppe mit dem Fond auffüllen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazugeben und das Ganze noch einmal aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sesamsamen und das Sesamöl dazugeben und das Ganze pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Radieschen in feine Stifte schneiden. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Dillspitzen fein hacken. Die Krabben, Radieschen, Dill, die Crème-fraîche und den Zitronensaft miteinander vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffel-Sesam-Suppe auf Tellern verteilen und mit den marinierten Krabben anrichten.

Steffen Henssler am 05. März 2010

Kürbis-Chili-Suppe mit Jakobsmuschel

Für vier Personen

Suppe:

50 g Butter	60 g Zwiebel	300 g Kürbis, geschält
0,5 Schote Chili	1 TL Salz	1 TL Zucker
1 Stange Zimt	40 ml Madeira	40 ml Rotwein
400 ml Gemüsebrühe	1 Apfel, rot	200 ml Sahne
50 ml Kürbiskernöl	50 g Kürbiskerne	Pfeffer
Salz	Muskat	

Jakobsmuschel:

0,5 Limone	0,5 Orange	4 Scheiben Baguette
1 EL Sonnenblumenöl	4 Jakobsmuscheln	50 ml Olivenöl
2 EL Sojasoße	0,5 Bund Koriander	Pfeffer
Salz		

Suppe:

Die Butter in einen Topf geben und die Zwiebeln anschwitzen. Den Kürbis in Würfel schneiden und dazu geben. Zucker, Salz, Chili und eine Zimtstange dazu geben, mit Madeira und Rotwein ablöschen und mit Brühe auffüllen. Den Apfel schälen und klein schneiden. Kurz bevor der Kürbis gar ist, den Apfel dazu geben, mit Sahne aufgießen und einmal aufkochen lassen. Danach pürieren und passieren. Die Kürbiskerne rösten. Mit Kürbiskernöl und den Kernen die Suppe verziern. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Jakobsmuschel:

Den Saft der Limone und der Orange auspressen. Das Baguette in dem Sonnenblumenöl knusprig braten. Die Jakobsmuscheln in Scheiben schneiden, mit Limonensaft, Orangensaft, Olivenöl und der Sojasoße vermengen. Koriander hacken und dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf die Baguettescheiben verteilen.

Steffen Henssler am 07. Januar 2011

Vegetarisch

Auberginen-Schnitzel mit Pflaumen-Kompott

Für 2 Portionen

1 Aubergine	150 g Pflaumen	1/2 TL Korianderkörner
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	150 g Panko
1 Ei	1 El Zucker	Salz
Pfeffer	3 cl Madeira	Pflanzenöl
2 El Mehl		

Zucker in einem Topf karamellisieren. Die Pflaumen entkernen und vierteln. Nun die Korianderkörner zerdrücken. Eine Zwiebel abziehen und die Hälfte in Scheiben schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken. Anschließend das Ganze zu dem Zucker in den Topf geben. Eine Prise Salz hinzufügen und mit Madeira ablöschen. Auf kleiner Flamme köcheln lassen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Das Ei in eine Schüssel geben und aufschlagen. Die Aubergine mehlieren, im Ei und anschließend im Panko wenden und panieren. Nun in die Pfanne geben und goldbraun braten. Abschließend aus der Pfanne nehmen und noch einmal nachsalzen. Auberginenschnitzel auf Tellern anrichten und mit Pflaumenkompott servieren.

Steffen Henssler am 05. 09. 2011

Mittelscharfe Gemüse-Pfanne

Für 2 Portionen

2 Artischocken	150 g mittelscharfe, grüne Pimientos	1/2 Aubergine
1 Focaccia-Brot	1 Stange Frühlingslauch	1 Teelöffel Tomatenmark
50 g Crème-fraîche	Balsamico	30 g Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Artischocke schälen. Dazu das obere Drittel mitsamt der Blattansätze entfernen und den unteren Blätterkamm abschneiden. Außerdem das haarige Innere des Herzes auskratzen. Das verbleibende Herz klein schneiden, damit es schnell durchgart und in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben. Die mittelscharfen Pimientos in kleine Stücke hacken. Eine Aubergine vierteln und in Scheiben schneiden, beides in die Pfanne geben und durchschwenken. Das Focaccia in Würfel zerkleinern und ebenfalls dazugeben. Etwas Olivenöl nachgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingslauch hacken und untermengen. Für die italienische Note etwas Butter und Tomatenmark mit in die Pfanne geben, schwenken und mit ein wenig Balsamico ablöschen. Zum Schluss das Crème-fraîche unterrühren und servieren.

Steffen Henssler am 11. 07. 2011

Mozzarella-Pizza

Für 2 Portionen

Für den Pizzateig:

300 g Mehl	150 ml Wasser	1/2 Pck. Trockenhefe
Salz	1 EL Olivenöl	

Für den Belag:

30 g Getrocknete Tomaten	200 g passierte Tomaten	150 g Mozzarella
Olivenöl	frischer Basilikum	Knoblauch
Pfeffer		

Für den Teig:

Mehl, Wasser, Hefe, eine Prise Salz und einen Schuss Olivenöl in eine Schüssel geben. Das Ganze gut durchkneten und gehen lassen. Dann ein wenig Mehl auf den Teig geben und ausrollen. Je dünner, desto besser. Ein Blech mit Olivenöl einfetten und den Teig darauf legen.

Die getrockneten Tomaten sowie die passierten Tomaten mit dem Knoblauch in einen Mixer geben. Danach auf dem Pizzateig verteilen und mit Pfeffer würzen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden (Zutaten je nach Belieben) und die Pizza damit belegen. Zum Abschluss den frischen Basilikum und ein wenig Olivenöl auf den Teig geben und bei 180 Grad im Backofen backen.

Steffen Henssler am 15. 08. 2011

Obatzda

Für 2 Portionen

100 g Camembert	100 g Butter	1 TL Paprikapulver
1 TL Kümmel	Pfeffer	Salz
gegebenenfalls Radieschen		

Den Camembert und die Butter in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Paste nun mit etwas Paprikapulver, Kümmel, Pfeffer und Salz kräftig würzen. Und wenn es beliebt, gerne ein paar kleingeschnittene Radieschen untermischen. Die vermengte Paste kann nun als leckerer Brotaufstrich genossen werden.

Steffen Henssler am 26. 09. 2011

Orecchiette mit Enoki-Pilzen

Für 2 Portionen

200 g Orecchiette	100 g Enoki-Pilze	50g getrocknete Tomaten
1 Zwiebel	1 kleines Bund Petersilie	1 Zitrone
Chili	Salz	Pfeffer
Olivenöl		

Die Orecchiette in kochendem Wasser mit einer Prise Salz al dente kochen. Währenddessen die Enden der Enoki-Pilze abschneiden. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Die getrockneten Tomaten vierteln. Die Petersilie fein hacken. Zwei Teelöffel Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und nun die Enoki Pilze darin braten. Im Anschluss daran die Zwiebeln in die Pfanne geben, dann die getrockneten Tomaten und zuletzt die Blattpetersilie. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pasta in die Pfanne geben. Etwas Zitronenschale für das Aroma darüber reiben. Außerdem mit etwas Chili, Pfeffer und einem Spritzer Olivenöl abschmecken. Nachdem alles zusammen kurz in der Pfanne angeschwitzt und geschwenkt wurde, die Nudelpfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 12. 12. 2011

Radi

Für 2 Portionen

1 Rettich	Salz
-----------	------

Den Rettich mit einem Sparschäler schälen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in eine Schüssel geben und salzen. Das Ganze zehn Minuten marinieren lassen.

Steffen Henssler am 27. 09. 2011

Schnee-Eier mit grünem Tee und Kaffee-Vanille-Soße

Für 2 Personen

5 Eier	1 TL Teepulver, grün	175 g Zucker
15 Kaffeebohnen	500 ml Sahne	1 Schote Vanille
1 Prise Salz		

Die Eier trennen und das Eiweiß an schlagen. Nun eine Prise Salz hinzufügen und dann das Eiweiß steif schlagen. Nun vorsichtig 125 Gramm Zucker unterheben und das Ganze verrühren. Das Teepulver zum Schluss dazugeben. Wasser in einem flachen Topf erhitzen und leicht zum Köcheln bringen. Den Eischnee in große Nocken formen und in das Wasser setzen. Nach zwei Minuten umdrehen und dann nochmals zwei Minuten ziehen lassen. Die Nocken herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Das Eigelb und den übrigen Zucker über einem Wasserbad schaumig rühren. Die Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Die Sahne, die Kaffeebohnen, die Vanilleschote und das Mark aufkochen lassen. Kurz ziehen lassen. Die Vanilleschote und die Kaffeebohnen wieder entfernen und die Sahne unter ständigem Rühren nach und nach zu den Eiern geben. Nun die Masse in einen Topf füllen und aufkochen lassen, bis sie eine dickflüssige Konsistenz erhält. Die Vanillesoße auf die Teller geben und die Schnee-Eier darauf setzen.

Steffen Henssler am 05. Februar 2010

Verschiedenes

Graubrot mit Ei und Frühling-Quark

Für 2 Portionen

4 Scheiben Graubrot	4 Scheiben Speck	2 Stangen Frühlingslauch
3 Stiele Petersilie	Butter	1 Ei
Öl	1 Zwiebel	100 g Quark

Eine Pfanne erhitzen. Den Bacon zunächst ohne Öl darin anbraten. Die Zwiebel anziehen und zusammen mit dem Frühlingslauch hacken und in eine Schüssel geben. Die Butter, Salz und Pfeffer dazugeben und vermengen. Den Quark auf dem Brot verteilen. Zu dem Bacon nun einen Schuss Öl geben und das Ei hinzufügen. Beides zusammen anbraten und auf das Quarkbrot geben.

Steffen Henssler am 07. 09. 2011

Kräuter-Butter

Für 10 Portionen:

2 Stiele Thymian	1 Zweig Rosmarin	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Kerbel	1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch
250 g Butter	1 Zwiebel	1/2 Bund Petersilie
Salz	Pfeffer	

Die Butter circa drei Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Die weiche Butter in eine Schüssel geben. Die Kräuter klein hacken und dazugeben. Dann mit Pfeffer würzen und Zitronenschale hinein reiben. Nun geriebenen Knoblauch und grobes Salz in die Schüssel geben und mit einem Stabmixer circa eine Minute schaumig rühren. Die fertige Masse auf ein Stück Klarsichtfolie geben und zu einer dicken Rolle formen. Die Seiten wie bei einem Bonbon eindrehen. Wenn man die Kräuterbutter einfrieren möchte, wickelt man einfach ein Stück Alufolie um die Rolle und legt es so in das Gefrierfach. Möchte man die Kräuterbutter zeitnah servieren kann man diese auch in einen Spritzbeutel füllen und kleine Röschen auf einem Teller anrichten.

Tipp:

Je nach Belieben kann man verschiedene Gewürze wie zum Beispiel Curry hinzufügen, wenn man eine indische Variante bevorzugt.

Steffen Henssler am 28. 07. 2011

Kürbis-Chutney

Für 2 Portionen

300 g Hokkaidokürbis	1 Zwiebel	1 Orange
1 Zehe Knoblauch	2 EL Weißweinessig	2 EL brauner Zucker
1 Chilischote	1/2 TL Koriandersamen	1 Stange Zimt
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Den braunen Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Den Kürbis halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend den Kürbis mit Schale in feine Würfel schneiden. Den Kürbis in den Topf zum Zucker geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und zugeben. Anschließend mit Essig und dem Saft der Orange ablöschen. Die Koriandersamen zusammen mit der Chilischote und dem Zimt in einem Teebeutel verschließen und im Topf mit kochen lassen. Das Ganze nun für circa 15 Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Zum Anrichten das fertige Chutney auf dem Teller servieren.

Steffen Henssler am 27. 10. 2011

Laugenbrötchen mit Karotten-Quark

Für 2 Portionen

2 Laugenbrötchen	150 g Karotten	1 Beet Kresse
15 g Ingwer	100 g Quark	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Eine Pfanne erhitzen. Die Laugenbrötchen halbieren und kurz darin auf der Schnittseite anrösten. Die Karotte waschen, schälen und anschließend in eine Schüssel reiben. Ein wenig Ingwer dazureiben. Beides mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Quark dazugeben, verrühren und anschließend die Kresse hinzufügen. Den Karottenquark auf die Laugenbrötchen anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 06. 09. 2011

Limetten-Crème

Für 6 Portionen:

2 Limetten	80 g Zucker	4 Blatt Gelatine
300 g Joghurt	100 ml Sahne	

Die Schale einer Limette fein abreiben, den Saft auspressen. Limettensaft zusammen mit dem Zucker in einen Topf bei schwacher Hitze geben. Währenddessen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limettenabrieb und eine Prise Salz in den Topf dazugeben. Danach die Gelatine hinzufügen und das Ganze umrühren. Den Joghurt in die lauwarmer Masse einrühren und in eine Schüssel umfüllen. Nun die Sahne schlagen und diese unter die Crème heben. Eine Limette in Scheiben schneiden und in Einmachgläschen oder Dessertgläser füllen. Zum Schluss die fertige Crème dazugeben und nach Belieben mit Erdbeeren garnieren.

Steffen Henssler am 29. 07. 2011

Süßer Couscous mit Feigen und Zitronen-Melisse

Für 2 Portionen

100 g Instant-Couscous	200 ml Wasser	2 Feigen
20 g Butter	2 EL Zucker	1 Limette
1 Orange	1 EL Limonengelee	Zitronenmelisse
Öl	Zimt	

Wasser in einem Topf erhitzen und auf den Couscous gießen. Fünf Minuten quellen lassen und anschließend mit einer Gabel auflockern. Währenddessen eine Pfanne erhitzen, etwas Öl und eine Prise Zucker hineingeben. Die Feigen ungeschält in Scheiben schneiden und in der Pfanne karamellisieren lassen. Zwischendurch schwenken. Nun den Couscous über den gebratenen Feigen verteilen. Eine Flocke Butter, etwas Zucker, den Saft einer halben Limette sowie einer halben Orange zum Verfeinern dazugeben. Etwas Zitronenmelisse fein hacken. Für die besondere Note das Ganze mit einem Esslöffel Limonengelee oder Limonenmarmelade und ein wenig der gehackten Zitronenmelisse verfeinern. Wenn gewünscht, gerne auch eine Prise Zimt drüberstreuen. Zum Schluss den Couscous mit den süß gewürzten Feigen auf Tellern anrichten und mit einem Blatt Zitronenmelisse dekorieren.

Steffen Henssler am 13. 10. 2011

Tomaten-Mozzarella-Muffins

Für 6 Portionen

200 g Mehl	1 TL Stärke	2 TL Backpulver
100 g getrocknete Tomaten	75 ml Öl	300 g Naturjoghurt
2 Eier	6-12 Minimozzarella-Kugeln	Salz
Pfeffer		

Zwei Schüsseln bereitstellen. In die erste Schüssel das Mehl mit ein wenig Stärke, Backpulver und einer Prise Salz geben. Alles leicht miteinander vermengen. In die andere Schüssel werden zuerst die Eier geschlagen, dann der Joghurt hinzugefügt und mit einem Schneebesen verrührt. Nun das Öl dazugießen. Die Masse mit einer Prise Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und hineingeben. Knoblauch ebenfalls in feine Streifen schneiden, in die Schüssel geben und unterrühren. Zum Schluss die Mehl-Mischung aus der ersten Schüssel dazugeben und leicht untermengen, nicht ganz glatt rühren. Den Teig in Muffinförmchen füllen und in die Mitte jeweils eine kleine Mozzarella-Kugel hineindrücken. Bei 180 Grad im Ofen circa 20 bis 25 Minuten backen.

Steffen Henssler am 02. 08. 2011

Vorspeisen

Asiatische Gemüse-Frühlingsrollen

Für 3 Portionen

6 Blätter Frühlingsrollenteig	50 g Sojasprossen	1/2 Stange Lauch
1/2 Paprika	1 Karotte	50 g Sellerie
1 Zehe Knoblauch	2 EL Sojasauce	20 g Ingwer
Chili	Salz	Pfeffer
Öl	Sesamöl	1EL Mehl mit 1 EL Wasser

Die Paprika und die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Beides in einen Topf geben. Den Lauch in Ringe und den Sellerie in kleine Stücke schneiden. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Darüber geschälten Ingwer reiben und ein wenig Knoblauch hinzufügen. Dann alles mit Sojasauce und Sesamöl marinieren. Das Öl bis zur Hälfte in einen Topf gießen und erhitzen. Den rautenförmigen Frühlingsrollenteig mit einer Ecke nach unten auf ein Brett legen. Das Gemüse in die Mitte legen und den Teig von unten nach oben bis zur Mitte aufrollen. Dann beide Seiten zur Mitte hin einklappen und bis auf eine kleine Ecke zum Ende hin aufrollen. Die letzte Ecke des Teiges mit einer Paste aus Wasser und Mehl bestreichen und zuklappen. Nun die Frühlingsrollen ins heiße Öl geben und mit einem Schneebesen oder ähnlichem beschweren. Die fertigen Frühlingsrollen aus dem Öl nehmen und auf einem Küchentrepp oder Küchentuch abtropfen lassen.

Steffen Henssler am 26. 07. 2011

Bruschetta

Für 2 Portionen

1/2 Baguette	2 Paprika	10 Cocktailtomaten
Olivenöl	Salz	Pfeffer
Chili	frischer Basilikum	

Das Baguette in dünne Scheiben schneiden. Dann das Brot in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anrösten. Die Paprika und die Schalotte ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Cocktailtomaten vierteln und alles in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Chili würzen und auf dem gerösteten Brot auf einem Teller anrichten. Zum Schluss noch mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Steffen Henssler am 16. 08. 2011

Carpaccio

Für 2 Portionen

300 g Rinderfilet	50 g Parmesan	150 g Rucola
1/2 Zitrone	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Das Filet in dünne Scheiben schneiden. Nun auf ein Stück Klarsichtfolie Salz, Pfeffer und ein wenig Olivenöl geben. Dann die dünnen Filetstücke darin wälzen, die Folie auf das Fleisch legen und das Ganze plattieren. Das Carpaccio auf einem Teller anrichten und nochmal mit Salz und Pfeffer würzen. Dann ein wenig gezupften Rucola auf das Fleisch legen, mit ein wenig Olivenöl, Zitronensaft beträufeln und zum Abschluss mit Parmesan bestreuen.

Tipp:

Wenn man das Filet vorher einfriert, lässt es sich mit einer Brotschneidemaschine leicht in dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden.

Steffen Henssler am 18. 08. 2011

Fladenbrot mit Gurken-Frischkäse

Für 2 Portionen

1 Fladenbrot	3 Stiele Dill	100 g Frischkäse
1/2 Gurke	1/2 Eisbergsalat	Salz
Pfeffer	Öl	

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fladenbrot halbieren und darin anbraten. Dill in grobe Stücke schneiden. Den Frischkäse in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren. Etwas Gurke in den Frischkäse reiben. Die restliche Gurke in Scheiben schneiden. Den Frischkäse auf der einen Hälfte des Brotes verteilen und die Gurkenscheiben und ein Blatt Eisbergsalat darauf legen. Die andere Brothälfte darüber klappen.

Steffen Henssler am 09. 09. 2011

Gebratene Garnelen mit schnellem Gurken-Salat

Für 2 Portionen

4 frische Garnelen	1 Gurke	150 g Hüttenkäse
frischer Dill	Shiso-Kresse	1 Bio-Zitrone
1 Zehe Knoblauch	Salz	Pfeffer
Zucker	Butter	Olivenöl

Die halbe Gurke schälen und mit einem Löffel die Kerne aus der Gurke entfernen. Die Gurke halbieren und in Halbmonde schneiden. Die Garnelen schälen und von ihrem Kopf befreien. Nach dem Schälen die Garnelen kurz waschen und trocken tupfen. Den Darm mit einem feinen Schnitt auf der Rückenseite vorsichtig herausziehen. Im Anschluss daran mit einem scharfen Messer einen Butterfly- Schnitt bis zur Mitte machen, so dass sich die Garnelen schmetterling-sähnlich in zwei Teile falten. Bevor die Garnelen in die Pfanne kommen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne erhitzen, zwei Teelöffel Olivenöl hinzugeben und die Garnelen kurz von beiden Seiten anbraten. Während des Anbratens eine Flocke Butter zu den Garnelen geben. Sobald die Garnelen rosa-orangefarben sind, können sie aus der Pfanne genommen werden und auf einem Teller zur Seite gelegt werden. Den Hüttenkäse mit den Gurken-Halbmonden in einer Schüssel vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Außerdem kann eine Prise Zucker hinzugegeben werden. Den Knoblauch abziehen und zu der Gurkenmischung pressen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte ebenfalls hinzufügen. Nach Geschmack kann Dill fein gehackt und zu dem Gurkensalat dazugegeben werden. Den Gurkensalat auf Tellern mit jeweils zwei Garnelen anrichten. Den Butter-Sud aus Pfanne über die Garnelen träufeln. Mit der Shisokresse dekorieren und servieren.

Steffen Henssler am 28. 12. 2011

Gebratene Jakobsmuschel mit Orange

Für 2 Portionen

6 Jakobsmuscheln	Olivenöl	2 Stiele Thymian
1 TL Fenchelsamen	2 Orangen	100 g Frissée-Salat
Salz	Pfeffer	

Die Jakobsmuschel waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuschel darin anbraten. Die Pfanne mit Thymian aromatisieren. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen und über die Jakobsmuschel streuen. Eine Orange halbieren und die Hälften aushöhlen. Die Jakobsmuscheln klein schneiden, den Orangensaft darübergeben. Die restliche Orange filetieren und ebenfalls zu der Jakobsmuschel hinzufügen. Das Ganze mit einer Prise Salz, etwas Pfeffer, etwas Chili und Olivenöl verfeinern. Den Frissée putzen und darüber zupfen. Das Ganze in den ausgehöhlten Orangenschalen anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 07. 12. 2011

Gebratener Mozzarella mit Balsamico

Für 2 Portionen

1 Büffelmozzarella	6 Blätter Salbei	6 Scheiben Speck
150 ml dunkler Balsamico	150 g Zucker	1 Zehe frischer Knoblauch
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Den Büffelmozzarella in zentimeterdicke Scheiben schneiden. Den Salbei auf den Scheiben verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Mozzarella-Stück eine dünne Scheibe frischen Knoblauch legen und das Ganze mit jeweils einer Scheibe Speck ummanteln. Den Mozzarella im Speckmantel in einer heißen Pfanne mit Öl kurz anbraten, kurz wenden, sonst schmilzt der Käse, aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Den dunklen Balsamico mit dem Zucker in einem Topf einkochen. Den Balsamico von der heißen Platte nehmen und weiter rühren. Den Mozzarella mit dem Sirup auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 14. 12. 2011

Rind-Tatar surf und turf

Für 2 Personen

100 g Rinderfilet	100 g Lachsfilet, ohne Haut	1 Stange Lauch
1 Schalotte	1 Ei	1 Scheibe Toastbrot
1 TL Würzsoße	1 TL Worcester-Soße	1 TL Sojasoße
1 Zitrone	2 EL Traubenkernöl	1 TL Crème-fraîche
5 Kapernbeeren	0,25 Bund Koriander	1 EL Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Rinderfilet und das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Beides fein würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander abzupfen und fein hacken. Den Lauch von der äußeren Haut und dem Strunk befreien und fein würfeln. Die Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln, das Ei trennen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Das Rinderfilet und das Lachsfilet mit dem Eigelb, der Würzsoße, der Worcester-Soße, der Sojasoße, einem Esslöffel Zitronensaft und dem Traubenkernöl vermengen. Anschließend den Koriander, die Lauchwürfel, die Schalottenwürfel und die Kapernbeeren dazugeben, alles gut vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Toastbrot in der Butter braten. Das Tatar surf & turf auf dem Toastbrot anrichten und mit der Crème-fraîche garnieren.

Steffen Henssler am 14. Mai 2010

Rote-Bete-Carpaccio mit Gorgonzola

Für 2 Portionen

4 Kugeln Rote Bete	100 g Gorgonzola	3 Stiele Petersilie
1 Bio-Zitrone	2 Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch
Salz	Pfeffer	Butter

Zwei große Flocken Butter in einen Topf geben. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, fein schneiden und in der Butter anschwitzen. Danach den Gorgonzola dazugeben. Etwas Zitronenschale reiben und mit etwas Saft der Zitrone unterheben. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und fächerähnlich auf Tellern anrichten. Die Rote Bete mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die glatte Petersilie schneiden und ebenfalls über die rote Bete verteilen. Die Gorgonzola-Soße über das Rote Bete-Carpaccio geben und das Carpaccio servieren.

Steffen Henssler am 28. 11. 2011

Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola

Für 2 Portionen

150 g Rote Bete (vorgekocht)	100 g Rucola	2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	30 g Pinienkerne	1 Zitrone
30 g Parmesan	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Falls Sie keine gekochte Rote Bete zur Hand haben, können Sie diese auch leicht selbst machen. Hierfür Wasser kochen, mit Salz, Kümmel, schwarzem Pfeffer und einem Schuss Essig die Rote Bete kochen. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Die Rote Bete mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola waschen und klein hacken. Die Zwiebeln abziehen und in kleine Scheiben schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und darin die Zwiebeln scharf anbraten. Auch den Knoblauch abziehen, hacken und in die Pfanne geben. Die Pinienkerne in der gleichen Pfanne anrösten. Dabei jedoch die Temperatur reduzieren. Auch den Rucola in die Pfanne geben und etwas Zitronenschale darüber reiben. Sobald der Rucola leicht in sich fällt, die Pfanne von der Kochstelle nehmen. Für mehr Säure noch einen Schuss Zitronensaft in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Bete als Carpaccio auf einem Teller anrichten und den Pfanneninhalt darüber geben.

Tipp:

Für das Aroma empfiehlt es sich, Parmesan darüber zu reiben oder alternativ Gorgonzola darüber zu streuen. Mit etwas Olivenöl und einem Schuss Zitronensaft verfeinern und auf servieren.

Steffen Henssler am 27. 12. 2011

Sashimi vom Rinder-Steak

Für 2 Portionen

1 Rinder-Hüftsteak (250 g)	100 g Shiitake-Pilze	2 Schalen Shiso-Kresse
1 Knoblauchzehe	2 Zwiebeln	1 Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer	Butter
30 g Parmesan		

Das Rinder-Hüftsteak waschen und trocken tupfen. Im zweiten Schritt das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln. Zusätzlich die dünnen Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Nun das Plattiereisen ebenfalls mit etwas Olivenöl einstreichen und leicht über die dünnen Scheiben klopfen und ziehen. Die dünnen Scheiben nebeneinander auf Teller legen. Auf das Fleisch eine Prise Zucker geben und mit einem Bunsenbrenner flämmen. Die Hitze nicht zu lange auf das Fleisch halten, da es nur anrösten soll. Somit ist das Fleisch von einer Seite ganz leicht angegart. Die Schale der Bio-Zitrone über das Fleisch reiben. Die zweite Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne anschwitzen. Die Shiitake-Pilze von ihrem Stil befreien und in der Pfanne anbraten. Außerdem eine Flocke Butter und die Shiso- Kresse zu den Pilzen geben. Alles zusammen durchschwenken. Die Shiitake-Pilze an dem Rinder-Sashimi anrichten. Zum Schluss etwas geriebenen Parmesan, einen Spritzer Zitronensaft und ein paar Tropfen Olivenöl über das Gericht geben und servieren.

Steffen Henssler am 28. 12. 2011

Sushi-Rolle mit Rind

Für 4 Personen

Teriyakisoße:

250 ml Mirin	500 ml Geflügelbrühe	250 ml Sojasoße
250 g Zucker	35 g Speisestärke	

Sushi:

300 g Salatgurke, unbehandelt	1 Avocado	4 Frühlingszwiebeln
200 g Rumpsteak	50 g Tempura-Mehl	50 ml Eiswasser
50 g Mehl	2 Blätter Nori	360 g Sushi-Reis, gekocht
0,5 TL Wasabipaste	3 EL Sonnenblumenöl	100 ml Teriyaki-Soße
1 TL Chilipfeffer, japanisch	1 EL Sesamsamen, schwarz	Öl zum Frittieren
Pfeffer	Salz	

Teriyakisoße:

Den Mirin aufkochen und etwa 15 Sekunden stark kochen lassen. Mirin mit 250 Milliliter Wasser, Brühe und Sojasoße auffüllen und den Zucker unterrühren. Die Soße etwa zwei Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und in die Soße rühren. Die Soße einmal aufkochen lassen, bis sie leicht bindet. Im Kühlschrank ist Teriyakisoße unbegrenzt haltbar.

Sushi:

Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und ungeschält in dünne Streifen schneiden. Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch in schmale Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und das Grün so kürzen, dass die Stangen auf ein Nori-Blatt passen. Das Steak quer in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf der Arbeitsfläche auslegen, mit Klarsichtfolie abdecken und flach klopfen. Das Tempura-Mehl in einem Schüsselchen mit dem Eiswasser verrühren. Das Mehl auf einen Teller schütten. Das Öl in einem weiten Topf auf etwa 160 Grad erhitzen. (Bei richtiger Temperatur bilden sich an einem Holzstäbchen kleine Bläschen.) Die Frühlingszwiebelstücke im Mehl wenden, durch den Tempura-Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und im heißen Öl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Nori-Blätter halbieren. Den gekochten Reis mit angefeuchteten Händen darauf ausstreichen. Die Blätter auf einer mit Klarsichtfolie ausgelegten Arbeitsfläche umdrehen (die Reisseite liegt jetzt auf der Arbeitsfläche). Jeweils einen dünnen Strich Wasabipaste auf den Nori-Blättern ziehen. Entweder Gurkenstreifen oder Avocadostreifen und je eine Frühlingszwiebel in die Mitte legen. Die Nori-Blätter vorsichtig aufrollen und leicht andrücken. Die Rindfleischscheiben um die Rollen legen und mithilfe einer Bambusmatte in Form bringen. Ringsum salzen und pfeffern. Das Sonnenblumenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Rollen kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit einem scharfen Messer in fünf bis sechs Stücke schneiden. Teriyaki-Soße in einem kleinen Topf erhitzen und mit dem Chilipfeffer verrühren. Sushi-Rollen mit der Soße beträufeln und mit den Sesamsamen bestreuen. Tipp: Sushi-Reis wird am besten wie folgt zubereitet: 300 Gramm Sushi-Reis mit kaltem Wasser waschen, bis er

klar ist. Mit circa 300 Milliliter kaltem Wasser in einen Reiskocher geben und nach Anleitung kochen. Nach dem Koch in eine Plastikschißel geben. 200 Milliliter Reissessig, 170 Gramm Zucker und 60 Gramm Salz in einen Topf geben, leicht erwärmen und so lange rühren, bis sich das Salz und der Zucker aufgelöst haben. 40 Milliliter des abgekühlten Sushi-Sud zu dem Reis hinzufügen. Etwa eine Minute vorsichtig rühren und danach mit einem feuchten Handtuch abdecken.

Steffen Henssler am 26. August 2011

Sushi-Rolle vom Rinder-Filet

Für zwei Personen

200 g Rindsfilet	1 Gurke	1 Frühlingszwiebel
1 Avocado	2 Stangen Spargel, grün	1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Sesam	150 ml Hoisinsoße	100 ml Sojasoße

Das Rindsfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Filetscheiben mit etwas Öl beträufeln und zwischen Klarsichtfolie hauchdünn plattieren. Die Gurke schälen und das Avocadofleisch auslösen. Den Frühlingslauch abziehen. Das ganze Gemüse in feine Julienne schneiden. Den Spargel von dem unteren Drittel befreien und kurz blanchieren. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüse-Julienne und die Spargelstangen auf dem Fleisch platzieren und zu Sushirollen drehen. Die Rollen in gleich große Stücke schneiden. Die Sojasoße und die Hoisinsoße vermengen. Die Zitrone in Spalten schneiden. Abschließend die Rolle mit Sesam bestreuen, mit Zitrone garnieren und mit der Soße servieren.

Steffen Henssler am 20. November 2009

Vitello Tonnato a la Henssler

Für 2 Portionen

2 Lammlachse	100 g Thunfisch	1 TL Kapern
20 g Parmesan	1 Eigelb	$\frac{1}{2}$ Zitrone
Salz	Pfeffer	Öl
Senf		

Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammlachse mit Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Das Ei trennen und anschließend das Eigelb mit etwas Senf in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen durchrühren. Nun noch etwas Öl und den Saft einer halben Zitrone darunter mischen. Thunfisch aus der Dose dazugeben und anschließend alles salzen und pfeffern. Die Kapern in die Sauce geben und etwas Parmesan darüber reiben. Das Lamm aus der Pfanne nehmen, nachdem es in der Pfanne durchgezogen ist. Anschließend in dünne Scheiben aufschneiden. Auf Tellern mit der Sauce anrichten und mit Pfeffer und etwas Zitronenschale garnieren.

Steffen Henssler am 23. 09. 2011

Vitello Tonnato

Für 2 Portionen

300 g Kalbsfilet	1/2 Bund Suppengrün	100 g Thunfisch aus der Dose
2 Eier	1 TL Senf	250 ml Öl
2 Anchovis	1 EL Kapern	Limettensaft
Salz	2 EL Crème-fraîche	

Das Suppengrün waschen, in walnussgroße Stücke schneiden und in einen Topf geben. Gemüse mit Wasser bedecken. Das Kalbsfilet mit Küchengarn umwickeln und an einen Kochlöffel gebunden in das Wasser hängen. (So, dass das Fleisch vollständig mit Wasser bedeckt ist.) Bei 70° C Gartemperatur etwa 30 Minuten ziehen lassen. Für die Majonäse die Eier trennen und das Eigelb behalten. Die Eigelbe mit dem Senf in einen hohen Mixbecher geben, pürieren und den Mixer nicht herausnehmen, sondern stehen lassen. Dann das Öl hinzufügen und den Mixer langsam nach oben hochziehen. Die Anchovis, Thunfisch und Kapern fein hacken und zur Majonäse dazugeben. Nun mit einer Prise Salz und ein wenig Limettensaft kurz durchmischen und einen Löffel Crème-fraîche hinzufügen. Die dünnen Kalbsfiletscheiben auf einem Teller anrichten und mit der Majonäse bestreichen.

Steffen Henssler am 17. 08. 2011

Zanderbrot

Für 2 Portionen

2 Scheiben Bauernbrot	Olivenöl	2 Zehen frischer Knoblauch
400 g Zanderfilet (ohne Haut)	Butter	Salz
Pfeffer	50 g Mascarpone	Chili
1 unbehandelte Zitrone	1 EL Paprikapaste	Majoran

Das Bauernbrot mit Olivenöl bestreichen. Den Knoblauch abziehen und auf das Brot und in die Pfanne streichen. Das Brot nun in der Pfanne anrösten. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen, entgräten und einen Butterfly-Schnitt vollziehen. Salzen und pfeffern und das Filet zum Brot in die Pfanne geben. Schale von der Zitrone reiben und die Zitrone auspressen. Die Mascarpone kräftig mit Salz, Pfeffer, Chili, Zitronenschale und Zitronensaft würzen. Das Brot aus der Pfanne nehmen und zum Fisch eine Flocke Butter geben. Die Paprikapaste unter die Mascarpone rühren und Majoran darüber zupfen. Das Brot mit der Mascarponecreme einstreichen und das Zanderfilet darauf legen. Das Brot halbieren und vor dem Servieren mit Majoran und etwas Zitronensaft verfeinern.

Steffen Henssler am 09. 12. 2011

Zucchini-Pfanne mit Bresaola

Für 2 Portionen

2 Zucchini	100 g weiße Bohnen	150 g Babyblattspinat
1 Bund Salbei	6 Scheiben Bresaola	50 g Pinienkerne
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer	Zucker
Olivenöl		

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Zucchini halbieren und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini in der Pfanne anbraten. Während dessen die Schalotten, den Knoblauch und den Bresaola in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit den Zucchini mit andünsten. Den festen Salbeistrunk mit in die Pfanne geben, dass eine aromatische Würze abgibt. Die Pinienkerne untermengen und leicht anrösten. Den Salbeistrunk durch frischen Salbei austauschen. Dafür den Salbei grob schneiden und unter das Zucchini-Gemüse heben. Zum Schluss die Bohnen und den Babyblattspinat mit in die Pfanne geben und alles zusammen noch einmal gut durchschwenken. Für die Vinaigrette den Saft einer Zitrone in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und einer Prise Zucker abschmecken. Die Gemüsepfanne mit der Vinaigrette vermengen und auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 29. 12. 2011

Wild

Bison-Steak mit Kartoffel-Kürbis-Gemüse

Für 2 Portionen

300 g Bisonsteak	2 lilafarbene Kartoffeln	200 g Muskatkürbis
50 g Parmesan	1 Zwiebel	1 Fenchel
Olivenöl	Balsamico	Butter
Salz	Pfeffer	Chili

Das Bisonsteak waschen, trocken tupfen, in zwei Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Olivenöl einreiben. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Steak darin von beiden Seiten braten. Die lilafarbenen Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Die Schale des Kürbis entfernen und ebenso in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Kartoffel- und Kürbisscheiben hineingeben. Eine Zwiebel abziehen, fein würfeln und dazugeben. Das Ganze mit etwas Chili würzen und anschließend mit einem Schuss Balsamico ablöschen. Abschließend etwas Butter in die Pfanne geben und zergehen lassen. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Das Kartoffel-Kürbis- Gemüse daneben anrichten und etwas Parmesan fein über das Gericht reiben.

Steffen Henssler am 14. 10. 2011

Hirsch-Rücken-Steaks mit Bohnen-Püree und Radicchio

Für 2 Portionen

2 Hirschrückensteak a 150 g	Butter	1 Zwiebel
1 Orange	1 Zehe Knoblauch	300 g weiße Bohnenkerne
1 Radicchio	100 ml Weißwein	50 ml Sahne
1 TL grüner Pfeffer	100 g Trauben	Zucker
Salz	Pfeffer	Olivenöl

Die Hirschrückensteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Steaks von beiden Seiten darin braten. Die Bohnen für das Püree in einen Topf mit etwas Olivenöl geben und mit Salz, Pfeffer und grünem Pfeffer würzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein schneiden und hinzugeben. Anschließend mit der Hälfte des Weißweins ablöschen und mit Sahne auffüllen. Den Radicchio vom Strunk befreien und nur die inneren, roten Blätter verwenden. Die Weintrauben in der Mitte halbieren. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Weintrauben sowie den Radicchio hineingeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Orangenabrieb würzen. Anschließend mit dem restlichen Weißwein ablöschen. Die Bohnen fein stampfen und mit den Steaks und dem Salat auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 26. 10. 2011

Leichte asiatische Kaninchen-Pfanne

Für 2 Portionen

300 g Kaninchenrücken	100 g Austernpilze	2 Eier
50 ml Sojasoße	0,5 Bund Schnittlauch	Thymian
frischer Ingwer	1 Zitrone	Chili
Salz	Pfeffer	

Zunächst das Kaninchen vom Knochen auslösen, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den hinteren Stil der Austernpilze entfernen und in drei gleich große Stücke schneiden. Den Schnittlauch in Ringe schneiden und eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Das Ganze zusammen in einer Pfanne in Öl anbraten. Während des Anbratens etwas Thymian dazugeben. Gleich zu Anfang das Fleisch und die Austernpilze mit Salz und Pfeffer würzen und auch etwas Schärfe durch getrockneten Chili dazugeben. Im Anschluss daran etwas Schale der Zitrone reiben, ein kleines Stück Ingwer schälen, fein reiben und mit dem Abrieb der Zitrone in die Pfanne geben. Zum Schluss zwei frische Eier über der Pfanne zerschlagen und mit dem Kaninchen und den Pilzen vermengen. Wer mag, kann einen Schuss Sojasoße dazugeben. Die Kaninchenpfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 13. 12. 2011

Linsen-Gemüse mit Wildschwein-Rücken

Für 2 Portionen

150 g Linsen	400 g Wildschweinrücken	2 Zwiebeln
150 ml Geflügelfond	50 ml Weißwein	1 Knoblauchzehe
Olivöl	2 TL Currypulver	Butter
Salz	Pfeffer	

Die Linsen in einen heißen Topf mit zwei Esslöffeln Olivenöl geben und darin anschwitzen. Eine Zwiebel klein schneiden und zu den Linsen geben. Zwei Flocken Butter dazugeben. Die Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und mit etwas Currypulver mit den Linsen im Topf vermengen. Mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Die Linsen bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Den Wildschweinrücken von Fett und Sehnen befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und mit einer Flocke Butter zu dem Fleisch in die Pfanne geben. Die Linsen pürieren und mit dem Fleisch anrichten. Beim Anrichten das Butterfett aus der Pfanne über das servierfertige Essen geben.

Steffen Henssler am 22. 11. 2011

Reh-Rücken mit Karotten und Brot-Pfifferling-Gröstl

Für 4 Personen

Rehrücken:

300 g Rehrücken 5 Wacholderbeeren Salz
Pfeffer

Karotten:

10 Fingermöhren 100 g Butter 3 Lorbeerblätter
Salz Pfeffer Chilipfeffer

Soße:

50 g Zucker 2 Schalotten 400 ml Rotwein
100 ml Blaubeersirup 50 g Datteln

Brot-Pfifferlings-Gröstl:

2 Scheiben Toast 100 g Pfifferlinge 50 g Butter
0,5 Bund Petersilie, glatt Salz Pfeffer

Den Backofen auf 90 Grad vorheizen.

Rehrücken:

Den Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Wacholder anbraten, danach im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten garen.

Karotten:

Fingermöhren blanchieren und abpellen, in Butter zusammen mit den Lorbeerblättern braten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipfeffer leicht würzen.

Soße:

Den Zucker in einem Topf leicht karamellisieren. Schalotten fein würfeln und dazu geben. Mit Rotwein und Blaubeersirup ablöschen. Datteln entkernen und fein hacken, dazu geben und einkochen lassen.

Brot-Pfifferlings-Gröstl:

Toast und Pfifferlinge in feine Würfel schneiden und zusammen in Butter anbraten. Gehackte Petersilie dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Steffen Henssler am 16. April 2010

Schnelle Kaninchen-Pfanne

Für 2 Portionen

300 g Kaninchenfilet 2 Stangen Staudensellerie 1 EL Kapern
1/2 Bund Schnittlauch 4 Salbeiblätter 2 EL Semmelbrösel
Butter Olivenöl Pfeffer

Zunächst die Silberhaut des Kaninchenfilets abziehen und dann das Fleisch in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kapern hinzufügen. Den Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Dann den Schnittlauch hacken und die Salbeiblätter grob zupfen. Reichlich Butter in die Pfanne geben, mit den Semmelbröseln abbinden und kurz anrösten lassen. Das Ganze mit Pfeffer würzen.

Steffen Henssler am 01. 08. 2011

Straußen-Saté mit Kräuterseitlingen al-Cartoccio

Für 2 Personen

200 g Straußenfilet im Stück	300 g Kräuterseitlinge	1 säuerlicher Apfel
1 Zitrone	50 g Schalotten	20 g Rauke
2 Thymianzweige	2 Knoblauchzehen	20 g frischer Meerrettich
2 TL Paprikapulver, scharf	1 EL saure Sahne	8 EL Olivenöl
4 EL Pilzfond	4 TL Wermut	Meersalz
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen, mit wenig Salz zur einer Paste zerdrücken und in einer Schüssel mit Olivenöl und Fleur du Sel mischen. Den Thymian zupfen, fein hacken und zu dem Olivenöl geben. Die Kräuterseitlinge putzen und halbieren. Die Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Zwei Blätter Backpapier übereinander legen. Die Kräuterseitlinge, die Schalotten und den Knoblauch kurz in einer heißen Pfanne anbraten. Alles zusammen in die Mitte des Backpapiers verteilen und mit Pfeffer würzen. Die Füllungen mit dem Pilzfond, dem Vermuth und Kräuteröl aus der Pfanne beträufeln. Jetzt die Päckchen vollständig zu einem Säckchen verschließen und mit Küchengarn zusammenbinden. Päckchen auf ein Backblech setzen und im Ofen 10 bis 15 Minuten garen. Das Straußenfilet waschen und trocken tupfen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, dann in etwa zweizentimeter breite Streifen schneiden Breite. Die Streifen wellenförmig auf Holzspieße stecken. Den restlichen Knoblauch abziehen und fein hacken. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und Paprikapulver darin unter Rühren kurz anschwitzen. Vom Herd nehmen, das restliche Öl unterrühren und abgekühlt über das Fleisch gießen. Das Fleisch im Gewürzöl wenden und fünf Minuten marinieren. Den Apfel waschen und auf fein reiben. Den Meerrettich schälen und ebenfalls fein reiben. Die Zitrone halbieren und den Saft aus einer Hälfte auspressen. Den Apfel und den Meerrettich in einer Schüssel mit dem Zitronensaft beträufeln. Die rote Zwiebeln abziehen und fein hacken. Zu den Apfelstücken geben und mit der sauren Sahne, Salz und Pfeffer mischen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Fleischspieße darin von jeder Seite zwei Minuten grillen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilztaschen öffnen und die Rauke dazu geben. Die Straußenspieße auf einem Teller anrichten und das Pilzpäckchen dazu geben und servieren.

Steffen Henssler am 11. Juni 2010

Wurst-Schinken

Blumenkohl-Pfanne

Für 2 Portionen

1 kleiner Blumenkohl	100 g Feta-Käse	6 Scheiben Parma-Schinken
30 g Cashewkerne	2 Zweige Minze	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Vom Blumenkohl den Strunk entfernen und die äußeren grünen Blätter abzupfen. Das Gemüse anschließend waschen und in Scheiben teilen. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben und den Blumenkohl darin anbraten. Die Cashewkerne hinzufügen und mitrösten. Wasser in die Pfanne geben und den Blumenkohl garen. Während das Wasser verkocht, gart der Kohl. Anschließend den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden, den Parma-Schinken grob zerkleinern und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen, da der Parma-Schinken ein recht salziges Aroma mitbringt. Abschließend etwas Minze hacken, dazugeben und alles gut durchschwenken. Tipp:

Alternativ zu Wasser kann man auch Fond zum Garen verwenden.

Steffen Henssler am 12. 07. 2011

Fettuccine mit Speck und Pimientos

Für 2 Portionen

250 g Fettuccine	3 Scheiben Speck	150 g Pimientos
1 Zehe Knoblauch	6 Blätter Salbei	1 Zwiebel
Olivenöl	Chili	Salz
Pfeffer		

Die Fettuccine in Salzwasser kochen und die Pimientos in feine Ringe schneiden. Nun den Speck in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch hinzufügen, danach die Pimientos und zum Schluss den Speck und die Zwiebeln. Nun ein wenig Salbei hineingeben und die gekochten Fettuccine dazugeben. Das Ganze mit Salz, Chili und Pfeffer würzen.

Steffen Henssler am 08. 08. 2011

Fleisch-Salat

Für 2 Portionen

1/2 Römer- oder Kopfsalat	100 g Käsescheiben	100 g Schinkenscheiben
1/2 Bund Schnittlauch	1 Zitrone	50 g Sauerrahm
Vollkornbrot		

Den Käse und den gekochten Schinken übereinander legen und in feine Streifen schneiden. Den Salat in noch feinere Streifen schneiden. Zusammen mit dem Sauerrahm in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch klein hacken und mit dem Käse und dem Schinken ebenfalls in die Schüssel geben. Und vermengen. Zitrone darüber träufeln und auf dem Brot verteilen.

Steffen Henssler am 05. 09. 2011

Gebratene Artischocken-Pfanne

Für 2 Portionen

3 Artischocken	3 Kartoffeln	1 Zwiebel
2 El Paniermehl	Öl	2 Scheiben Speck

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Artischocke schälen, in kleine Viertel schneiden und in die Pfanne geben. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden und beides mit in die Pfanne geben. Den Speck in Streifen schneiden, nun auch dazugeben und mit braten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken, ein wenig Butter hinzufügen und abschließend mit Paniermehl bestreuen. Die gebratene Artischockenpfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 13. 09. 2011

Grüne Bohnen mit Speck

Für 2 Portionen

200 g grüne Bohnen	3 Scheiben Toastbrot	6 Scheiben Speck
frische Petersilie	30 g Pinienkerne	1/2 Zwiebel
Olivenöl	Chili	Salz
Pfeffer	Salz	

Die grünen Bohnen putzen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Die Toastbrotsscheiben würfeln und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl rösten. Die Speckstreifen zu dem Toastbrot geben und mit rösten. Die Petersilie grob hacken, zugeben und unterschwenken. Die Bohnen abgießen und mit in die Pfanne geben. Mit wenig Salz (da der Speck schon reichlich Salz abgibt) und Pfeffer würzen. Eine Prise Chili und Pinienkerne dazugeben. Eine halbe Zwiebel in feine Ringe schneiden und zum Schluss mit anschwitzen. Die grünen Bohnen mit dem Speck auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 23. 11. 2011

Salsiccia auf Rote-Bete-Carpaccio

Für 2 Portionen

2 Salsiccia	2 Kugeln Rote Bete	1 Eisbergsalat
30 g Parmesan	1 Zitrone	2 Stiele glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Salsiccia in der Länge halbieren. Auf den Elektrogrill legen und den Deckel schließen. Für das Rote-Bete-Carpaccio die gekochte Rote Bete mit Hilfe eines Hobels in dünne Scheiben teilen. Diese blütenförmig auf einem Teller anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eisbergsalat halbieren, in dünne Juliennes schneiden und über die Rote Bete streuen. Etwas Zitronensaft und Olivenöl darübergerben. Die glatte Petersilie hacken und ebenfalls hinzufügen. Zum Abschluss Parmesan darüber hobeln. Die gegrillte Salsiccia darauf platzieren.

Tipp:

Wer die Rote Bete selber kochen möchte, sollte dem Kochwasser eine Zwiebel, Kümmel und Zucker zufügen.

Steffen Henssler am 08. 07. 2011

Soufflé Vacherien Mont D'Or

Für 2 Portionen

flüssige Butter und Mehl	50 g Vacherien-Mont-D'Or	2 Sch. Schwarzwälder Schinken
100 ml Milch	25 g Butter	2 Eier
25 g Mehl	Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Souffléförmchen mit Butter auspinseln, mit Mehl ausstäuben. Zwei Eier trennen und das Eiweiß in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Salz würzen und steif schlagen. Milch und Butter aufkochen, das Mehl unter Rühren dazu geben und zwei Minuten ohne Farbe anschwitzen. Bei mittlerer Hitze so lange abbrennen bis sich ein weißer Belag am Boden bildet. In eine Schüssel umfüllen. Erst das Eigelb nach und nach unter die Mehlmasse rühren, dann etwa zwei Esslöffel von dem Vacherin Mont d'Or unterrühren. Den Schinken in feine Streifen schneiden und ebenfalls dazu geben. Eiweiß unter die Masse heben. Soufflémasse bis kurz unter den Rand in die Förmchen füllen und in einem Wasserbad in den vorgeheizten Backofen stellen. Die Soufflés nach etwa 15-20 Minuten aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp:

Den Backofen nicht frühzeitig öffnen, da das Soufflé sonst zusammen fällt.

Steffen Henssler am 04. 07. 2011

Spaghetti Carbonara

Für 2 Portionen

250 g Nudeln	50 g Speck	50 g Parmesan
2 Eigelbe	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen und das Wasser abgießen. Den Speck in feine Streifen schneiden und in eine Pfanne mit heißem Olivenöl geben und anbraten. Die Eigelbe mit ein wenig geriebenem Parmesan in eine Schüssel geben. Die Nudeln zum Speck hinzufügen, mit schwarzem Pfeffer würzen und die Eimischung untermischen. Das Ganze kurz stocken lassen.

Steffen Henssler am 19. 08. 2011

Stampf-Kartoffeln mit Bohnen und Schinken

Für 2 Portionen

500 g mehligk. Kartoffeln	200 g Prinzessbohnen	6 Sch. Schwarzwälder Schinken
1 EL Kapern	2 Stiele glatte Petersilie	Butter
Salz	Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in reichlich Salzwasser kochen, bis sie fast gar sind. Die Bohnen putzen und die Spitzen abschneiden, die glatte Petersilie halbieren. Beides zu den Kartoffeln geben und kochen lassen, bis die Bohnen gar sind. Das Wasser komplett abgießen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schwarzwälder Schinken klein hacken und zusammen mit reichlich Butter unterrühren. Wenn sich die Butter aufgelöst hat, die Kapern dazugeben und servieren.

Steffen Henssler am 21. 07. 2011

Steinpilze mit Brunnen-Kresse-Salat, Tomaten-Dressing

Für 2 Portionen

5 Steinpilze	100 g Brunnenkresse	2 El Essig
1 TL Tomatenmark	1 El Ahornsirup	2 EL Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer	eine Zitrone
2 Schalotten	2 Stiele Petersilie	Olivenöl
wenn gewünscht Speck		

Die Steinpilze kleinschneiden und in einer erhitzten Pfanne mit Olivenöl anbraten. Für das Dressing für ein wenig Essig in ein Einweckglas mit Schraubdeckel füllen. Dazu Tomatenmark, Ahornsirup und einen Schuss Kürbiskernöl geben. Außerdem Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas geriebene Zitronenschale unter das Dressing mischen. Das Glas verschließen und kräftig schütteln. Den Salat mit dem fertigen Dressing marinieren und auf einem Teller anrichten. Zu den Steinpilzen in der Pfanne ein paar kleingeschnittene Schalotten geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gelegentlich durch schwenken. kleingehackte Petersilie dazugeben und alles durchschwenken. Wenn gewünscht gerne ein wenig Speck untermischen. Die gebratenen Steinpilze auf dem Salat anrichten.

Steffen Hensler am 28. 09. 2011

Index

- Apfel, 68
Artischocke, 16, 45, 88, 115
Aubergine, 3, 22, 88
Avocado, 12, 33, 58, 65, 74, 102, 103
- Birnen, 9
Bison, 108
Blumenkohl, 27, 61, 76, 82, 114
Bohnen, 16, 83, 90, 105, 108, 115, 116
Bolognese, 42
Brathähnchen, 36
Brokkoli, 2, 3, 50
Brot, 92, 93, 97, 104
Bruschetta, 96
Butter, 92
- Carbonara, 116
Carpaccio, 44, 97, 100
Chicoree, 68
Crème, 93
- Dorade, 14, 15, 24
Doraden-Filet, 15, 22
- Eier, 90
Eintopf, 83
Enten-Brust, 36
Erbsen, 19
Erdbeeren, 8
- Fenchel, 14, 20, 24, 25, 36, 53, 68, 98, 108
Filet, 45, 47, 48, 50, 51, 62, 65
Fisch, 12, 16, 104
Fleisch, 62, 74, 99, 101, 102
Fleisch-Filet, 103
Forelle, 17, 26
Frühlingsrolle, 96
- Garnelen, 56, 70, 98
Geschnetzeltes, 76
Gurke, 12, 19, 23, 33, 36–38, 65, 70, 74, 78, 97, 98, 102, 103
- Hähnchen, 37, 38, 40
Hähnchen-Brust, 38
Hüftsteak, 61
Hühner-Brust, 39
Heilbutt, 25
Hirsch-Rücken, 108
- Jakobsmuscheln, 57, 58, 74, 98
- Käse, 97, 99
Kürbis, 38, 46, 50, 86, 93, 108, 117
Kabeljau, 27
Kalb, 72
Kalb-Schnitzel, 46
Kaninchen, 109, 110
Karree, 50
Kartoffeln, 2, 72, 85
Knödel, 8
Kohl-Roulade, 42
Kohlrabi, 19
Kotelett, 44, 45, 52, 53
Kräuter, 78
Krebse, 58
- Lachs, 13, 18, 20, 22, 24, 27, 28, 32
Lachs-Filet, 20, 23, 25, 28
Lauch, 22, 32, 36, 64, 88, 92, 99
Linsen, 109
- Möhren, 42, 45, 69, 84, 93, 96, 110
Mango, 71
Mangold, 34
Meeresfrüchte, 85
Mozzarella, 89
- Nudeln, 69
- Obst, 93, 94, 98
- Püree, 3, 5
Pak-Choi, 18, 21, 76
Paprika, 4, 15, 18, 56, 58, 62, 69, 70, 89, 96, 104, 111
Perlhuhn, 37
Peterfisch, 26

Pilze, 2, 3, 13, 39, 47, 51, 64, 69, 71, 72, 90,
 101, 109–111, 117

Quark, 8

Rüben, 83
 Radicchio, 108
 Radieschen, 56, 58, 85, 89
 Rahm, 79
 Reh-Rücken, 110
 Reis, 4, 5
 Rettich, 17, 23, 31, 61, 90, 111
 Rind, 85
 Roastbeef, 61, 63
 Rotbarbe, 19, 29
 Rote-Bete, 20, 50, 68, 100, 115
 Rotkraut, 20
 Rotwein, 78
 Rumpsteak, 60, 63, 64

Sabayon, 9
 Saibling, 30
 Salat, 114, 117
 Salsiccia, 115
 Saltimbocca, 39
 Schinken, 116
 Scholle, 29
 Schoten, 21
 Schweine-Filet, 76
 Seelachs, 31
 Seeteufel, 19, 30, 31
 Seezunge, 21, 32
 Sellerie, 4, 39, 40, 42, 69, 96, 110
 Sommer, 69, 73
 sonstige, 2, 72, 73, 78, 94, 116
 Souffle, 9
 Spargel, 13, 21, 23, 26, 28, 45, 65, 103
 Speck, 82, 114, 115
 Spinat, 15, 21, 25, 29, 31, 39, 105
 Spitzkohl, 62
 Stampf, 4
 Steak, 64
 Steckrübe, 83
 Strauß, 111
 Stubenküken, 40
 Surf-and-Turf, 99
 Sushi, 33

Tatar, 62, 64, 99
 Thunfisch, 33

Vanille, 79

Vitello-Tonnato, 103, 104

Wildschwein, 109
 Wildschwein-Rücken, 109
 Wirsing, 42, 57
 Wolfsbarsch, 34

Zander, 18
 Zander-Filet, 21, 33
 Zucchini, 68, 76, 105